

Chicken Tikka Masala

Rezept für 4 Personen



Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Gewürzmischung

5 g Knoblauch gepresst
20 g Ingwer gerieben
1 Rot Peperoncini
20 g Garam Masala
10 g Paprikapulver
5 g Kreuzkümmel gemahlen
5 g Koriander gemahlen
5 g Kurkuma-Pulver
1 g Kardamom gemahlen
1 g Muskatnuss gemahlen

Zutaten Marinade

Hälfte der Gewürzmischung
80g Naturjoghurt

Zutaten Sauce

1 Rote Zwiebel
1 Rote Peperoni
2 EL Tomatenpurée
250g Pelati
1dl Wasser
50g Naturjoghurt
Salz, Zucker
Koriander
Papadums

Zubereitung Gewürzmischung

Peperoncini entkernen und klein hacken. Alle Zutaten vermischen.

Zubereitung Marinade

Die Gewürzmischung mit dem Joghurt vermischen und das Fleisch damit über Nacht marinieren.

Zubereitung Sauce

Zwiebeln und Peperoni in kleine Streifen schneiden und andünsten. Die restliche Gewürzmischung und das Tomatenpüree dazugeben, kurz mitdünsten. Das Wasser dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Pelati, Zucker und Salz begeben und köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Poulet anbraten und zur Sauce dazugeben, solange köcheln lassen bis das Poulet gar ist. Kurz vor dem servieren das Joghurt unterrühren und mit Koriander garnieren.

Dazu passt natürlich Basmatireis oder auch Naan Brot.