

## Chicken Tikka Masala

Der Geschmack von Fernweh – eine Geschmacksexplosion

**Chicken tikka masala**, ist ein häufig in indischen Restaurants in Europa und Nordamerika angebotenes Currygericht aus gegrillten marinierten Hähnchenfleischstücken (*chicken tikka*) in einer würzigen Tomatensauce. Es gibt ganz unterschiedliche Arten der Zubereitung. Sofern du Chicken tikka masala in Indien bestellst, wirst du ahnungslose Blicke ernten: Das Rezept wurde nach dem Zweiten Weltkrieg in der englischen Küche entwickelt. Zum Currygericht gehört die charakteristische Joghurt-Soße und kann, trotz seiner europäischen Wurzeln, äußerst scharf werden. Gerade zur kalten Jahreszeit passt es ausgezeichnet.

### Tikka Masala Currypaste (für das Chicken Tikka Masala)

- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück frischen Ingwer
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 2 TL Garam Masala
- ½ TL Meersalz
- 2 EL Erdnussöl (o ä)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 frische rote Chilischoten (evtl. Samen entfernen)
- 1 kl. Bund frischer Koriander
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 1 TL Kreuzkümmelsamen (oder gemahlen)
- 1 TL Koriandersamen (oder gemahlen)

### **Zubereitung:**

Kreuzkümmelsamen und Koriandersamen in einer Pfanne rösten, Ingwer und Chilischoten klein schneiden, mit allen anderen Zutaten hinzufügen und verrühren.

### Chicken Tikka Masala (für 4 Personen)

- Hähnchenbrustfilets
- 2 Zwiebeln
- 1 frische rote Chilischote
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Bund frischer Koriander
- Pflanzenöl
- 1 Stück Butter
- Tikka-Masala-Paste (siehe oben)
- Meersalz, frischer Pfeffer
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 400 ml Kokosmilch
- 200g Naturjoghurt
- 1 Zitrone

**Vorbereitung:**

Das Hähnchenfleisch längst in 2 cm dicke Streifen schneiden. Das Fleisch mit der Paste marinieren. Die Zwiebeln in Halbringe schneiden. Den Chili in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Korianderblätter abzupfen, die Stiele fein hacken.

**Zubereitung:**

In einer großen Pfanne/Wok Öl und Butter erhitzen. Die Zwiebeln mit dem Ingwer, dem Chili und dem Koriander goldgelb anschwitzen. Das marinierte Fleisch hinzugeben. Salzen und pfeffern. Die Tomaten und die Kokosmilch unterrühren. Eine leere Dose mit Wasser füllen und in die Pfanne gießen. Einmal aufkochen und dann bei aufgelegtem Deckel bei kleinerer Stufe 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch durchgegart ist. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Servieren:**

Korianderblätter über das Curry streuen und einige Löffel Joghurt darauf klecksen. Zitronenspalten separat reichen. Optimal passt dazu Reis oder Naanbrot.

Viel Freude beim Nachkochen und Genießen!

Text: Christoph Aperdanner

