

Chicken Tikka Masala (Hähnchen-Brust-Filet)

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	200 g Basmatireis	200 g gehackte Dosen-Tomaten
1 Zitrone	2 rote Chilischoten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	100 g Naturjoghurt
1 EL Tomatenmark	200 ml ungesüßte Kokosmilch	1 TL Kokosraspel
50 g Ingwer	1 Bund Koriander	1 TL Garam-Masala
100 g Mandelblättchen	1 TL Erdnussöl	Sesamöl
geräuchertes Paprikapulver	Kreuzkümmelsamen	Koriandersamen
Cayennepfeffer	Zucker	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Einen Topf mit reichlich Wasser zum kochen bringen. Den Reis in einem Sieb kalt abspülen bis das Wasser klar bleibt. Das dauert ungefähr eine Minute. Den Reis ins kochende Wasser geben. Wenn die Reiskörner im Wasser herumschwirren, den Reis noch fünf Minuten garen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen. Den Topf zwei bis drei Zentimeter mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren, so dass es nur noch leicht köchelt. Das Sieb über den Topf stellen und mit Alufolie abdecken. Den Reis über dem Topf zehn Minuten dämpfen lassen. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, längs in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Chilischoten entkernen und ebenso in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Kasserolle bei mittlerer Temperatur mit einem Schuss Öl zusammen mit der Butter erhitzen. Die Zwiebel mit dem Chili und dem Ingwer zehn Minuten weich und goldgelb schwitzen. Für die Currypaste den Knoblauch und das zweite Stück Ingwer schälen. Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Gewürze ohne Fett einige Minuten darin rösten. Wenn sie goldbraun sind und aromatisch duften, vom Herd nehmen. Im Anschluss alle Zutaten mit dem Tomatenmark und dem Erdnussöl in der Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten. Die Currypaste und das Fleisch in den Topf geben und durchmischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Tomaten und die Kokosmilch dazugeben und 150 Milliliter Wasser zugeben. Alles aufkochen lassen und auf kleiner Stufe 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch nachschauen, damit das Curry nicht zu trocken wird. Die Mandeln ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Das Koriandergrün grob hacken und mit den Mandeln über das Curry streuen. Einige Löffel Joghurt darauf klecksen. Die Zitrone in Spalten schneiden. Das Chicken Tikka Masala mit dem Reis anrichten, mit der Zitrone garnieren und servieren.

Claudia Basirico am 30. Januar 2012