

Chicken tikka masala mit Basmati

Für zwei Personen

Für die Marinade:

1 Ingwerknolle, 3 cm 2 Knoblauchzehen 1 kleine rote Zwiebel
1 rote Chilischote 1 Bund Koriander

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 150 g $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma 1 EL Garam Masala
4 EL Joghurt $\frac{1}{2}$ EL Currypaste (Tikka Masala) 1 Zitrone, Saft, Schale
1 Prise Salz Pfeffer 20 g Mandelblättchen

Für die Curry-Sauce:

1 kleine rote Zwiebel $\frac{1}{2}$ EL Currypaste 200 g gehackte Tomaten
200 ml Kokosmilch 25 g Butter Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmatireis 20 g Butter Salz
1 Zitrone, Saft Joghurt

Für die Marinade: Ingwer schälen, Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein hacken. Chilischote waschen, halbieren, (Kerne drinlassen) und fein würfeln. Koriander waschen, trocken wedeln und die Blätter abzupfen (Stiele aufbewahren). Nun die Korianderblätter grob hacken. Ingwer, Knoblauch und $\frac{1}{2}$ gehackte Chili zusammen mit den Korianderstielen und den gehackten Korianderblättern (etwa eine Handvoll übrig lassen) in einem Mixer zu einer Würzpaste verarbeiten. 1 EL der Paste in eine separate Schüssel geben. Der restlichen Würzpaste im Mixer Zwiebeln hinzufügen und weiter zu einem Püree zermahlen.

Für das Hähnchen: Die Hähnchenbrüste in lange, fingerdicke Streifen schneiden und zu der Würzpaste in die Schüssel geben. Kurkuma, Garam Masala, Joghurt und Currypaste hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Zitrone waschen, abreiben und eine Hälfte auspressen. Zitronensaft und Abrieb hinzufügen und nochmals vermengen. In einer Grillpfanne ohne Fett die marinierten Hähnchen-Streifen von beiden Seiten anbraten. Eine weitere Pfanne auf maximaler Stufe erhitzen und die Mandeln darin goldbraun rösten. Auf einem Teller zwischengelagern.

Für die Curry-Sauce: Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Bratpfanne die Butter aufschäumen lassen, die vorher zubereitete Würzpaste aus dem Mixer, die Zwiebelstreifen und die Currypaste hineingeben. Bei starker Hitze so lange anbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Sobald sich die Gewürzmischung in der Pfanne dunkel färbt, Tomaten und Kokosmilch unterrühren und bei mittlerer Hitze weitergaren. Sobald alles eindickt, die Herdplatte ausschalten. Das Hähnchenfleisch vom Herd nehmen und zur Sauce geben. Das Hähnchen-Curry final mit Salz und Pfeffer abschmecken, Deckel drauf und warmstellen.

Für den Reis: Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin garen. Sobald der Reis fertig gegart ist, abtropfen lassen und in einem Sieb in den noch warmen Topf setzen. Butter dazugeben, aus dem Sieb nehmen, in eine Schüssel füllen und warm stellen. Zitrone halbieren. Den Reis mit einer kräftigen Prise Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die gehackten Korianderblätter unter den Reis heben. Den Reis auf Tellern anrichten, das Curry zum Reis geben, mit einem Klecks Joghurt, einigen Chilistreifen und den Mandelblättchen garnieren und servieren.

Nils Krull am 30. Januar 2017