

Chicken Tikka Masala mit Basmati und Naan

Für zwei Personen

Für das Masala:

250 g Hähnchenbrustfilet	1 rote Chilischote	1 Speisezwiebel
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	200 g Naturjoghurt
100 g Schlagsahne	200 g passierte Tomaten	20 g Ingwer
1 Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ EL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ EL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ EL Koriandersamen	1 TL brauner Rohrzucker	20 g Butter
Salz		

Für den Reis:

200 g Basmatireis	4 Nelken	Salz
-------------------	----------	------

Für das Naan:

50 g Naturjoghurt	65 ml Milch	1 EL Sonnenblumenöl
125 g Weizenmehl	1 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz		

Für das Masala:

Für die Marinade Ingwer schälen und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe abziehen und auch fein würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Joghurt, Ingwer, Knoblauch, Zitronensaft zusammen mit der Hälfte vom Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander sowie den Koriandersamen verrühren. Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden salzen und in die Marinade legen.

Für die Sauce restliche Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und auch klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Zucker, Chili und restlicher Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriandersamen dazugeben und leicht anrösten. Passierte Tomaten und Sahne hinzufügen und alles mit Salz würzen.

Mariniertes Hähnchen in einer anderen Pfanne anbraten. Hähnchen mit restlicher Marinade zur Sauce geben und köcheln lassen. Am Ende kleingeschnittenen Koriander zum dazu.

Für den Reis:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Nelken ins Wasser geben. Reis darin fertig garen.

Für das Naan:

Joghurt, Milch, Öl, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Löffel grob vermischen. Dann mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Diesen in 6 Teile teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel nun zu einem Teigfladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne trocken erhitzen, bis es zu rauchen beginnt.

Teigfladen darin (ohne Zugabe von Fett) von beiden Seiten je 1-2 Minuten ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jasmin Schenkelberg am 18. Mai 2020