

Chicken Tikka Masala mit Koriander-Reis und Raita

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

240 g Hühnerbrustfilet	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
20 g Ingwer	200 g Joghurt	½ EL Cumin
½ EL Kurkuma	½ EL gemahl. Koriandersamen	Butter, Salz

Tikka Masala Sauce:

1 Speisezwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
100 g Sahne	20 g Butter	200 g passierte Tomaten
5 Zweige glatte Petersilie	1 TL brauner Rohrzucker	½ EL gemahl. Koriandersamen
½ EL Kurkuma	½ EL Cumin	Salz, Pfeffer
Für den Koriander-Reis:	120 g Basmatireis	5 Zweige Koriander

Salz

Für die Raita:

1 rote Zwiebel	½ Salatgurke	1 Rispen tomate
¼ TL geröst. Korianderpulver	200 g Joghurt, 10%	5 Zweige Koriander
	Salz, Pfeffer	

Für das Hähnchen: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fleisch waschen, trockentupfen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen. Joghurt mit Ingwer, Knoblauch, Saft einer halben Zitrone sowie Cumin, Kurkuma und gemahlene Koriandersamen verrühren. Fleisch in die Marinade geben und ca. 15 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und die Marinade für die Sauce beiseitestellen. Nun das Fleisch von allen Seiten goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Pfanne für die Sauce auf dem Herd lassen.

Für die Tikka Masala Sauce: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter zum Bratensatz in die Pfanne geben und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Mit in die Pfanne geben. Braunen Zucker, gemahlene Koriandersamen, Kurkuma und Cumin dazugeben und leicht anrösten. Passierte Tomaten und Sahne dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann übrig gebliebene Fleischmarinade dazugeben und gut verrühren. Anschließend Fleisch hineingeben und in der Sauce erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Chicken Tikka Masala damit garnieren.

Für den Koriander-Reis: Basmati in kaltem Wasser 15 Minuten quellen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und nochmals abbrausen. Reis in der 1,5-fachen Menge Wasser im Topf mit einem Teelöffel Salz nochmals 5 Minuten quellen lassen. Dann aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Vor dem Servieren unter den Reis heben.

Für die Raita: Gurke schälen, entkernen und klein schneiden. Tomate häuten, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Gurke, Tomate, Koriander und Zwiebel zum Joghurt geben und alles gut vermengen. Raita mit Korianderpulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 08. Juli 2020