



Schnelles Tikka Masala

🕒 30–35 Min   

Zubereitung

Zutaten 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

Für das Tikka:

300 g	Hühnerbrust, in mundgerechte Stücke geschnitten
2 EL	Naturjoghurt
1 EL	♦ Curry Crush
1	Knoblauchzehe
1 TL	Geriebener Ingwer
1 EL	Pflanzenöl

Für die Masala-Sauce

1 EL	Pflanzenöl
1	Kleine Zwiebel, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL	Geriebener Ingwer
1 EL	♦ Curry Crush
200 g	Passierte Tomaten (aus der Dose)
100 ml	Kokosmilch (oder Obers)
1 TL	Honig
1 Prise	Salz und Pfeffer

Zum Servieren:

150 g	Basmatireis
	Frischer Koriander, grob gehackt
1	Limette, in Spalten geschnitten

1 Hühnerbrust marinieren:

In einer Schüssel die Hühnerbrust mit Naturjoghurt, der Kotányi Curry-Gewürzmischung, Knoblauch und Ingwer vermengen.

Für mindestens 10 Minuten marinieren lassen (je länger, desto besser).

2 Hühnerbrust anbraten:

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen.

Die marinierten Hühnerstücke darin bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 Masala-Sauce zubereiten:

Im gleichen Öl Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen, bis sie weich und duftend sind.

Die Kotányi Curry-Gewürzmischung hinzufügen und kurz anrösten, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten.

Passierte Tomaten, Kokosmilch und Honig einrühren. Die Soße bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

4 Hähnchen zur Sauce geben:

Die angebratenen Hähnchenstücke in die Sauce legen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch durchgegart ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Servieren:

Das Tikka Masala mit Basmatireis auf zwei Tellern anrichten.

Mit frischem Koriander bestreuen und eine Limettenspalte dazu servieren.

TIPP: Für eine vegetarische Variante kann das Hähnchen durch Kichererbsen oder Tofu ersetzt werden.

