



Chicken Tikka Masala.

Mit frischem Ingwer

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- Pfeffer
- 1-2 EL Zitronensaft
- 2 cm frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Sahnejoghurt
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 TL Chilipulver
- 1/4 TL Garam Masala, alternativ Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL frisch gehacktes Koriandergrün
- Salz
- 250 g passierte Tomaten
- 1-2 EL grob gehackte Mandeln oder Cashew-Kerne
- Frische Korianderblätter, für die Garnitur
- 2 Naan-Brote oder anderes Fladenbrot

Zubereitung in 35 Minuten

- 1** Das Hähnchen abbrausen, trocken tupfen, mundgerecht würfeln und in eine flache Form legen. Mit Pfeffer würzen und Zitronensaft darüber träufeln. Etwa 30 Minuten ziehen lassen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. Mit Joghurt, Paprika, Kreuzkümmel, Chili, Garam Masala, Kurkuma und Koriandergrün verrühren und auf den Hähnchenwürfeln verteilen. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2** Den Ofen auf 180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3** Die Hähnchenwürfel aus der Marinade nehmen und in eine Backform geben. Salzen und im Ofen etwa 20 Minuten backen.
- 4** Währenddessen die restliche Marinade mit den Tomaten in einem Topf leicht sämig einköcheln lassen. Das Hähnchen untermischen und nochmals abschmecken. Das Chicken Tikka Masala in Schälchen anrichten, mit Nüssen und Koriander bestreuen und traditionell mit Naan-Brot oder Basmati-Reis servieren.

Nährwerte pro Portion

684 kcal, 2847 kJ

40,5 g Kohlenhydrate

62,3 g Eiweiß

27,8 g Fett

