

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #111

mit Niklas Schaub

Chicken Tikka Masala

Zutaten für 4 Portionen

600 g Hähnchenbrust
250 g Jogurt
Ingwer ca. 6x2 cm
6 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
500g Sahne
2 EL Tomatenmark
2 Dosen Tomaten, gehackt
Curry-Pulver, Salz, Pfeffer, Olivenöl
Chili-Flocken, Zucker



Zubereitung

Zuerst wird das Hähnchen mariniert. In eine Schüssel einen Becher Vollfettjoghurt (500g), 2 Zentimeter geriebenen Ingwer, 2 geriebene oder gehackte Knoblauchzehen, 1 Esslöffel Currypulver, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Olivenöl geben und alles zu einer Marinade verrühren. Dann die Hühnerbrust in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Würfel zu der Joghurtmischung geben und gut verrühren. Die Schüssel abdecken und mindestens 4 Stunden, besser aber bis zu 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Das Hähnchen gleichmäßig auf einem tiefen Backblech ausbreiten und 10-15 Minuten lang auf höchster Stufe grillen.

Für die Tikka-Masala-Soße 2 Esslöffel Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen, dann eine kleine, fein gehackte Zwiebel hinzugeben und etwa 1 Minute anschwitzen lassen, bevor man 2 gehackte Knoblauchzehen, 4-5 cm geriebenen Ingwer, 1 Teelöffel Chili-Flocken, 1 EL Tomatenmark und 1 gehäuften EL Currypulver hinzufügt. Etwa 30 Sekunden lang mischen, dann eine Dose stückige Tomaten (400g) und etwas Zucker hinzufügen um die Säure der Tomaten etwas zu neutralisieren. 5 Minuten lang kochen lassen.

Während die Soße kocht, anfangen den Reis zu kochen. Für Knoblauch Reis wie aus der Sendung werden 2 gehackte Zehen Knoblauch in etwas Butter angeschwitzt bevor dann der Reiß in diesem Topf gekocht wird.

Jetzt einen Becher Sahne (250g) zu der Soße hinzufügen und umrühren.
Dann das Hähnchen in die Soße geben und alles nochmal etwa 5-10 Minuten lang kochen.
Zum Schluss die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf einem Teller anrichten, zuerst den Reis und dann das Hähnchen-Tikka darauf verteilen.

Servieren und genießen!



Viel Spaß beim Nachkochen!

Euer
Niklas