

## Chicken Tikka Masala

England/Indien (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 800g Hühnerfleisch in Würfeln
- 1 grosses Glas Masala Fertigsauce (ca. 350g, aus dem Supermarkt)
- 1 Becher Nature-Joghurt (knapp 200g)
- Trockengewürze aus dem Glas: Garam Masala, Koriander, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Kurkuma, Ingwer
- eine Daumenspitze frischen Ingwer
- 1 rote oder gelbe Peperoni
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- eine Hand voll frischer Koriander
- Sesamöl
- eine 400g Büchse gehackte Tomaten
- 400g Basmatireis
- 60g Cashew Nüsse

### Vorbereitung:

- Eine Marinade herstellen aus:
  - gut die Hälfte des Joghurts
  - 3...4 Teelöffel Masala Sauce
  - Prisen diverser Gewürze wie Garam Masala, Koriander, Kreuzkümmel, Chili, Kurkuma, Ingwer
- Die Hühnerwürfel mit der Marinade gut mischen und mehrere Stunden im Kühlschrank marinieren.
- Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Peperoni klein schneiden.
- Frischen Koriander klein schneiden.

### Zubereitung:

- Die marinierten Hühnerwürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und bei 200°C mit Umluft und Grill ca. 25 Minuten backen. Dazwischen mit einem Löffel wenden. Das Fleisch soll etwas braun angebraten und trocken sein. In einer Schüssel beiseite legen.
- In der Bratpfanne die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch im Sesamöl sachte ca. 5 Minuten dünsten.
- Dann die Peperoni und den frischen Ingwer ebenfalls zugeben und weitere 5 Minuten weich dünsten.
- Die Tikka Masala Sauce unterrühren und kurz danach und die gehackten Tomaten.
- Gut 10 Minuten köcheln.
- Dann die Hühnerwürfel, die Cashew Nüsse, den frischen Koriander und den Rest des Joghurts unterrühren und noch etwa 5 Minuten mitköcheln. Nach Gusto mit Chiliflocken noch schärfer machen. Wenn's etwas dick ist, noch einen Schuss Weisswein oder Wasser unterrühren.
- Parallel dazu den Basmatireis kochen und ggf. das Naanbrot im Ofen kurz heiss machen.

### Tipp:

- Tikka Masala tönt zwar indisch, ist aber in England entstanden - zweifellos dank der engen Beziehungen zwischen Indien und dem Königreich. Heute ist es angeblich das englische Nationalgericht.
- Ein kühles, würziges Bier passt hervorragend dazu.

