



Chicken Masala

Für das Fleisch:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 150 g Griechischer Joghurt
- 1 EL Öl

(Mengenangaben für 3-4 Portionen)

Für die Sauce:

- 1 Dose Tomaten gewürfelt (400 g)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer, frisch (7-10 g)
- 2 Knoblauch Zehen
- 2 TL Garam Masala
- 1 knapper TL Paprikapulver edelsüß
- 1 knapper TL Paprikapulver scharf
- 2 TL Kurkumapulver
- 2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 3 EL Tomatenmark
- 100 ml Sahne
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl (alternativ 2 EL Öl zum braten)



Hinweis:

Für uns hat das Curry mit den Angaben der Gewürze genau die richtige Schärfe. Wer es gerne etwas milder mag verzichtet auf die Zugabe des scharfen Paprikapulvers und darf auch sonst etwas dezent mit den Gewürzen umgehen.

Zubereitung:

Für das Fleisch das Hähnchenbrustfilet waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und in 2-3 cm große Würfel schneiden, anschließend in einer Schüssel mit einem Esslöffel Öl vermengen. Den Joghurt mit den Gewürze glattrühren und mit dem Hähnchen vermengen. Das Fleisch für einige Stunden, gerne auch über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen, das Fleisch auf einem Blech mit Backpapier belegt verteilen und ca. 12 Minuten garen (das Fleisch sollte gerade so durch sein).

Für die Sauce die Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer, sowie die Gewürze zugeben und 1-2 Minuten anschwitzen. Mit den Tomaten aus der Dose ablöschen. Tomatenmark, Sahne und Kokosmilch zugeben und für 5 Min. köcheln lassen. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Fleischsaft unter die Sauce rühren und nochmals kurz aufköcheln lassen. Falls notwendig die Sauce mit den Gewürzen abschmecken, wer möchte gibt noch einen Schuss Kokosmilch hinzu (die Sauce soll eine sehr sämige Konsistenz haben).

Dazu passt Reis, Naan-Brot oder auch mein fixes Pfannenbrot. Serviere dazu außerdem Griechischen Joghurt mit frischem Koriander und einer Scheibe Limette.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de