

Chicken Tikka Masala

♥♥♥♥♥

Von Sosooo

Foto: <http://www.colourbox.de/>

Zutaten Für 4 Portionen

6 Knoblauchzehen
frischer Ingwer (ca 7,5cm)
2 entkernte, rote Chilischoten
Olivenöl
1 El Senfsaat
1 El Paprikapulver
2 Tl gemahlener Cumin
2 Tl gemahlener Koriander
3 El Garam Masala
200 g Naturjoghurt
4 Putenbrüste, enthäutet, in große Würfel
geschnitten
1 El Butter
2 mittelgroße Zwiebeln, geschält und fein
geschnitten
2 El Tomatenmark
eine kleine handvoll gemahlene
Cashewnüsse oder Mandeln
Meersalz
115 ml Crème double
eine handvoll frischer Koriander, gehackt
Saft von 1-2 Limetten

Zeit Arbeitszeit: 60 Min.

Schwierigkeit

Mittelschwer

Zubereitung

1. Knoblauch und Ingwer mit dem feinsten Aufsatz der Käsereibe reiben und in eine Schüssel geben. Die Chilis so fein wie möglich schneiden und mit dem Knoblauch und Ingwer mischen. Einen guten Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Senfsaat hinzugeben. Sobald sie zu platzen beginnen, zusammen mit Cumin, Paprikapulver, dem gemahlenden Koriander und 2 El Garam Masala zur Knoblauch-Ingwer-Mischung geben. Die Hälfte der Mischung mit dem Joghurt vermengen, mit den Putenstücken in eine Schüssel geben, umrühren und ca.eine halbe Stunde marinieren.

2. Butter schmelzen, Zwiebeln und die übrige Hälfte der Gewürzmischung dazugeben, ca. 15 min. köcheln lassen ohne es zu sehr braun werden zu lassen- es sollte angenehm riechen! Tomatenmark, die gemahlene Nüsse, einen halben Liter Wasser und einen halben TL Salz dazugeben. Gut umrühren und einige Minuten köcheln lassen bis die Soße reduziert hat und leicht dick geworden ist und zur Seite stellen.
3. Die marinierten Putenstücke in eine heiße Pfanne geben und anbraten.
4. Die Soße erhitzen und Crème Double und den anderen El Garam Masala hinzugeben. Sobald es zu kochen beginnt, Herd abschalten und die gebratenen Putenstücke dazugeben. Gegebenenfalls nachwürzen und mit gehacktem Koriander und Limettensaft servieren. Dazu passt Basmatireis.