



# Würziges Curry mit Hähnchen



## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 2 Std. zum Einziehen der Marinade

pro Portion: 1920 kJ, 460 kcal, 5,85 g Kohlenhydrate, 41,1 g Eiweiß, 30,5 g Fett, 124 mg Cholesterin, 0,57 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

**spicy**

## Zubereitung

Chicken Tikka Masala ist wohl eins der bekanntesten Hähnchen-Currys, die es gibt. Für unser Chicken Tikka Masala marinieren wir unser Hähnchenfleisch in einer würzigen Mischung aus Joghurt, Knoblauch, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel und Koriander. Zusammen mit der leckeren Tomatensoße schmeckt dieses Curry einfach nur köstlich! Probier's auch aus, so geht's:

### Step 1:

Zuerst kümmerst du dich um die Marinade für das Fleisch. Dazu eine Knoblauchzehe und den Ingwer fein reiben. Den Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, Chili, einem Teelöffel Kreuzkümmel, einem Teelöffel Koriander und einer großen Prise Salz verrühren und in eine Frischhaltebox oder in einen Frischhaltebeutel geben. Das Hähnchen in Stücke schneiden und unter mischen. Alles für mindestens 2 Stunden oder über Nacht marinieren lassen.

### Step 2:

Nach dem Marinieren die Zwiebel und den restlichen Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Dann zwei Esslöffel Öl erhitzen und das Fleisch darin anrösten, dann heraus nehmen.

### Step 3:

Nun das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Das Tomatenmark, den restlichen Kreuzkümmel, Koriander und Chili dazu geben kurz mit anbraten und dann mit der Brühe ablöschen.

### Step 4:

Nun alles für 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Ganz zum Schluss die Sahne einrühren und das Fleisch zurück in die Sauce geben und kurz miterwärmen lassen.

### Step 5:

Währenddessen kannst du den Koriander grob hacken. Das Chicken Tikka Masala frischem Koriander bestreut servieren.

## Zutaten

### Menge

6 EL	Joghurt
1 daumengroßes Stück	Ingwer
2	Knoblauchzehen
2 TL	Chiliflocken
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 TL	gemahlener Koriander
	Salz
4	Hähnchenbrüste
1	Zwiebel
3 EL	geschmacksneutrales Öl
200 ml	Geflügelbrühe
3 EL	Tomatenmark
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Zucker
1/2	Zitrone
200 ml	Sahne
1 Bund	Koriander

## Tipp

Zum Chicken Tikka Masala schmecken Reis oder Naan-Brot als Beilage besonders gut.