

Chicken Tikka Masala



Meine Wahl.

-  Gesamtzeit: 1 h
-  Aktivzeit: 45 min
-  Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4** Schenkel vom Schweizer Poulet
- 4** Knoblauchzehen
- 25 g** frischer Ingwer
- 200 g** Joghurt
- 1 TL** Kurkuma
- 1 TL** Paprikapulver
- 1 EL** Limettensaft
- 250 g** Zwiebeln
- 2 EL** Bratbutter
- 1** Zimtstange
- 2 EL** Garam-Masala-Gewürzmischung
- 4 dl** Tomatenpassata
- 3 dl** Hühnerbouillon
- Salz**
- 200 g** Basmatireis
- 100 g** rote Linsen
- 3.5 dl** Wasser
- 4 Zweige** Koriander

Zubereitung

- 1** Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben. Beides in einer grossen Schüssel mit Joghurt, Kurkuma, Paprika und Limettensaft verrühren. Pouletschenkel im Gelenk halbieren und mit der Joghurtmarinade mischen. Mindestens 1 Stunde, besser jedoch länger marinieren.

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 673** kcal
- 45 g** Eiweiss
- 62 g** Kohlenhydrate
- 27 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

- 2 Zwiebeln schälen und fein hacken. In einer Pfanne die Hälfte der Bratbutter erhitzen und die Zwiebeln so lange anbraten, bis sie leicht bräunen. Zimtstange und Garam Masala beifügen und mit Passata und Bouillon auffüllen. Die Sauce mit Salz würzen.
- 3 Die Marinade vom Fleisch abstreifen. In einer Pfanne restliche Bratbutter erhitzen und die Pouletstücke rundherum anbraten. Fleisch und Marinade in die Sauce geben und zugedeckt 45 Minuten schmoren lassen.
- 4 Reis unter fliessendem Wasser gründlich spülen, bis das Wasser klar bleibt. In einer Pfanne Reis, Linsen, Wasser und etwas Salz aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Dann zugedeckt auf der kleinsten Stufe 20 Minuten ausquellen lassen.
- 5 Das Pouletcurry mit Salz würzen. Koriander grob zerzupfen und beifügen. Das Curry mit dem Linsenreis anrichten und sofort servieren.