

Chicken Tikka Masala

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- $\frac{1}{2}$ Becher Naturjoghurt
- 1 kleine Dose Tomatenmark, konzentriert
- 2 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Knoblauch, gepresst
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 Msp Koriander, gemahlen
- 2 Msp Kreuzkümmel
- 1 Msp Gewürznelken
- 1 Msp Zimt
- 1 Msp Cayennepfeffer
- 1 Prise Vanillepulver
- 1 große Schalotte (ggf kleine Zwiebel)
- etwas Öl
- etwas Salz
- Zitronensaft (optional)

[Zutaten für 3-4 Portionen]

Zubereitung

Die Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Joghurt, Tomatenmark und allen Gewürzen (Zimt, Knoblauch, Nelken, Ingwer, Curry, Paprika, Koriander, Vanille, Kreuzkümmel und Cayenne) in eine verschliessbare Schüssel geben.

Das Fleisch in der Marinade für einige Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Schalotte fein würfeln, salzen und im Öl goldgelb anbraten. Durch das

Salz wird die Schalotte weich und zerfällt später was der Sauce eine schöne Bindung gibt. Das Fleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze für **ca.15 Minuten** garen lassen bis es durchgebraten ist. Sollte die Sauce zu dick sein kann sie mit etwas Wasser verdünnt werden.

Nach dem Abschmecken mit Reis oder Naan servieren.

Ein Spritzer Zitrone verleiht eine feinsäuerliche, fruchtige Note.