

Chicken Tikka Masala



Marinade Fleisch

800 g Hähnchenbrust
150 g Joghurt
1 TL Senf
4 Knoblauchzehen
1 TL Ingwer, fein gerieben
1 TL Kashmiri Chili Pulver
1/2 TL Garam Masala
1 TL Salz

Tikka Masala Soße

50 ml Milch
50 g Cashewnüsse
1 TL Kreuzkümmelsamen
4 Lorbeerblätter
4 Kardamomkapseln, grün

3 Nelken
1 Stück Zimtrinde, daumengroß
150 g Zwiebeln, geschält und grob in Stücke geschnitten 1 Chili
3 Knoblauchzehen
1 TL Ingwer, fein gerieben
200 ml stückige Tomaten aus der Dose
4 EL Tomatenmark
1 TL Koriander Pulver
1/2 TL Kashmiri Chili Pulver
1 TL Garam Masala

Marinade Fleisch

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Joghurt in eine Schüssel geben. Den Knoblauch fein reiben (alternativ sehr fein hacken) und mit den restlichen Zutaten für die Marinade zum Joghurt geben. Alles miteinander verrühren.

Das Fleisch mit der Marinade vermengen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen, gerne auch über Nacht.

Anschließend für die Soße die Cashewnüsse in Milch einlegen und so lange wie das Fleisch ziehen lassen, eventuell kalt stellen. (siehe Zutaten "Soße".)

Den Backofen auf 200 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen. Eine Backform leicht ölen und das eingelegte Fleisch hineingeben und so verteilen, dass es schön flach liegt. Für 20-25 Minuten garen.

Tikka Masala Soße

Etwas Öl in einen Topf geben und die ganzen Gewürze (Kreuzkümmelsamen, Lorbeerblätter, Kardamom, Nelken und Zimtrinde) bei mittlerer Hitze kurz anrösten.

Die Zwiebeln und die Chili dazu geben und für 5-7 Minuten anschwitzen, die Zwiebeln sollen etwas Farbe bekommen.

Den Knoblauch fein reiben und mit dem Ingwer dazu geben, für 1 Minute anbraten. Anschließend die Dosentomaten dazu geben. Alles verrühren und mit Deckel für 10 Minuten sanft köcheln lassen. Zwischendurch umrühren, damit nichts ansetzt.

Das Tomatenmark dazu geben, gut verrühren und nochmal 10 Minuten mit Deckel sanft köcheln lassen.

Anschließend die Pulvergewürze (Koriander, Kashmiri Chili und Garam Masala) dazu geben sowie das gegarte Hähnchen aus dem Backofen.

Die Cashewnüsse mit der Milch sowie 50 ml Wasser zu einer feinen Paste mixen und zur Sauce geben. Wenn dir die Soßenkonsistenz noch zu dick erscheint, ruhig noch einen Schluck Wasser dazu geben.

Final abschmecken, eventuell nachwürzen.