



# Chicken Tikka Masala

## Zutaten für 2 Portionen

- » 400 g Hähnchenbrustfilets
- » 1 große Schalotte oder 1 kleine Zwiebel
- » ½ Becher Naturjoghurt
- » n. B. Paprikaschoten
- » 1 kl. Dose Tomatenmark, konzentriert
- » n. B. Zitronensaft
- » etwas Öl
- » 1 Portion fertige Chicken Tikka Masala Paste
- » Salz

oder

- » 2 TL Ingwer, gerieben
- » 2 Msp. Kreuzkümmelpulver
- » 1 TL Knoblauch, gepresst *nach Belieben mehr*
- » 1 Msp. Nelkenpulver
- » 1 TL Currypulver
- » 1 Msp. Zimtpulver
- » 1 TL Paprikapulver, edelsüßes
- » 1 Msp. Cayennepfeffer *nach Belieben mehr*
- » 2 Msp. Korianderpulver
- » 1 Prise Vanillepulver

## Zubereitung

1. Zuerst die Hühnerbrust in mundgerechte Stückchen schneiden und in eine verschließbare Schüssel oder einen ausreichend großen Gefrierbeutel geben.

---
2. Den Joghurt, das Tomatenmark und alle Gewürze - also Knoblauch, Ingwer, Zimt, Nelken, Curry, Paprika, Koriander, Kreuzkümmel, Vanillepulver und Cayennepfeffer - zugeben. Alles gut vermengen, so dass das Fleisch gut von der Marinade überzogen ist.

---
3. Die Schüssel (oder die Gefriertüte) verschließen und für mehrere Stunden (evtl. über Nacht) dem Kühlschrank übergeben, sodass die Gewürze schön in das Fleisch einziehen können.

---

4. Ist das Fleisch gut durchgezogen, die Schalotte abziehen, in feine Würfelchen schneiden, salzen und in wenig Öl goldgelb anbraten (durch das Salz wird die Schalotte weich, zerfällt später in der Sauce und gibt eine schöne Bindung).

---

5. Nun das Fleisch samt Marinade zugeben und es bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, bis das Hühnerfleisch durchgebraten ist. Das Fleisch bleibt durch den Joghurt schön saftig. Sollte die Sauce zu dick oder zu wenig sein, einfach etwas Wasser dazugeben.

---

6. Nach dem Abschmecken das CTM mit körnigem Reis oder Naan-Brot und einem frischen Salat servieren.

**Varianten:** man z. B. eine gewürfelte Paprikaschote hinzugeben.

Ein Spritzer Zitronensaft verleiht eine feinsäuerliche, fruchtige Note.