

## Indien – Land der Farben

### Chicken Tikka Masala

Menge für 4 Personen

#### Zutaten

##### *Für das Poulet:*

700 g Poulet (Brust oder Schenkel)  
60 ml griechischer Joghurt  
2 EL Erdnussöl  
2 TL Zitrone  
1 grosse Knoblauchzehe

##### *Vegetarische Variante\*:*

200 g Erbsen  
200 g Karotten  
200 g Kartoffel

##### *Für die Sauce:*

1 EL gemahlener Koriander  
1 TL gemahlener Kümmel  
½ TL gemahlener Kardamom  
½ TL Paprika  
½ TL Cayennepfeffer  
½ TL Muskatnuss  
1 EL Ingwer (püriert)  
4 EL Butter  
1 grosse Zwiebel  
250 ml Tomaten (aus der Dose)  
150 ml Wasser  
170 ml Rahm (Voll oder Halb)  
Salz, Pfeffer

##### *Zum Servieren:*

Bunny Chow/Jasmin Reis  
Koriander (Garnitur)



#### Zubereitung

Pfanne mit Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze die Zwiebeln anschwitzen, nach ca. 5 Minuten alle Gewürze den Zwiebeln zugeben und für weitere 5 Minuten schwitzen lassen. Knoblauch und Ingwer dazugeben. Tomaten dazugeben und gut verrühren. Das marinierte Poulet sowie die Marinade in die Pfanne geben und gut vermischen. Ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen (bei mittlerer Hitze), falls es zu trocken ausfällt etwas Wasser dazugeben. Den Rahm dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

\* Für die vegetarische Variante das Poulet mit dem oben genannten Gemüse ersetzen.

Folgende Zutaten enthalten folgende Allergene:

Joghurt (Milchprodukt), Rahm (Milchprodukt), Nüsse (Nüsse), Bunny Chow (Gluten)