

Chicken Tikka Masala



Zutaten für drei Personen:

2-3 ausgelöste Hähnchen-
oberschenkel mit Haut
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestäuben

Masala-Sauce:

2/3 einer Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (2 cm), gerieben,
ersatzweise 1 TL Ingwerpulver
2-3 EL Tomatenmark
1 Dose Schältomaten (400 g)
100 ml Sahne
100 ml Kokosmilch
1-2 TL Garam Masala
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Zucker (optional)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL neutrales Öl

Masala-Sauce:

- 1.** Zwiebel fein würfeln, Knoblauch abziehen und fein hacken, Ingwer reiben.
- 2.** Zwiebeln in Öl glasig braten, Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz mitbraten.
- 3.** Tomatenmark zugeben und weiter anbraten, viel rühren.
- 4.** Schältomaten dazugeben, mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken, alles gut vermischen und 10-15 Min auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- 5.** Sahne und Kokosmilch einrühren, Gewürze zugeben, gut verrühren

und weitere 10 min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chicken Tikka garen:

- 1.** Entbeinte Hähnchenoberschenkel plattieren, mit Salz, Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.
- 2.** In einer gut vorgeheizten Grillpfanne mit wenig Olivenöl auf beiden Seiten je ca. 3 min grillen. Nach dem Umdrehen Grillpfanne mit Alufolie abdecken. Hähnchenoberschenkel einige Minuten in Alufolie ruhen lassen, bevor man sie erst in Streifen und dann in Stückchen schneidet. Auf der Sauce anrichten.

Hinweise:

Mit Basmatireis und Naan servieren.

Man kann das Hähnchenfleisch auch noch vorher einige Zeit mit Joghurt, Gewürzen und Zitronensaft marinieren, dann wird das Gericht authentischer.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, britisch-indisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.11.2025