

Chicken Tikka Masala

Tomatig. Würzig. Cremig. Chicken Tikka Masala gilt als das beliebteste Gericht Großbritanniens und vereint die indische mit der britischen Küche. Hier wird das Beste aus beiden Welten kombiniert. Indische Gewürze und die britische Saucenkunst. Heraus kommt ein in Joghurt und Gewürzpaste mariniertes Hähnchen, das gegrillt und in einer Tomaten-Sahne-Sauce serviert wird. Kein Wunder, dass das Curry inzwischen als britisches Nationalgericht gilt.



Chicken Tikka Masala | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (6 Portionen): 1 Bio-Hähnchen | 150 Gramm [Tikka Masala Curry Paste](#) | 75 Gramm Joghurt | 2 Esslöffel Öl | 500 Gramm Zwiebeln | 75 Gramm Ingwer | 4 Knoblauchzehen | 50 Gramm Butter | 800 Gramm gehackte Tomaten | 200 Milliliter Wasser | 3-4 Esslöffel Salz | 2 Esslöffel Zucker | 2 Esslöffel Limettensaft | 1 Lorbeerblatt | 200 Milliliter Sahne



Chicken Tikka Masala | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (1 Tag): 1. Hähnchen entbeinen, die Haut entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden (der Abschnitt lässt sich einfrieren und als Basis für selbstgemachten Hühnerfond verwenden). 2. Hähnchenfleisch über Nacht in Joghurt und einem Esslöffel Tikka Masala Curry Paste (ich empfehle dir meine [selbstgemachte Tikka Masala Curry Paste](#)) marinieren. 3. Hähnchen über Holzkohle grillen oder alternativ portionsweise in heißem Öl von allen Seiten anbraten, dann zur Seite stellen. 4. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 5. Ingwer und Knoblauch schälen und feinreiben. 5. In einem Wok oder einer tiefen Pfanne Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln in Butter glasig braten. 6. Rest der Tikka Masala Curry Paste hinzufügen und kurz mitbraten. 7. Dann gehackte Tomaten, Wasser, Lorbeerblatt, Hähnchen, Salz und Zucker hinzufügen. 8. Curry mindestens eine Stunde auf kleiner Flamme abgedeckt köcheln lassen. 9. Lorbeerblatt herausnehmen. 10. Limettensaft und Sahne unterrühren.

Dazu passt hervorragend: Reis, [Naan-Brot](#) oder [Indisches Roti](#). Jetzt noch mehr [Currys](#), mehr [Rezepte mit Huhn](#) und weitere [indische Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 875 Kalorien | 51,7 Gramm Fett | 24,6 Gramm Kohlenhydrate | 74,75 Gramm Eiweiß