▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Januar 2019 ▪
Tagesmotto „Hot & Spicy“ mit Nelson Müller



Veronika Hülsmann

Indien: Chicken tikka masala mit Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Chicken Tikka Masala:
2 Hähnchenbrustfilets à 200 g
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
100 g passierte Tomaten
100 g Fleischtomaten
1 TL Tomatenmark
50 ml Kokosmilch
15 g Ingwer
Neutrales Öl, zum Braten
1 TL Senfkörner
1 TL Koriandersamen
1 TL Kurkuma
1 Msp. Zimt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und grob würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Fleischtomaten ebenfalls in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und kleinhacken. Koriandersamen, Senfkörner, Chilischote und die Knoblauchzehe in einer Pfanne anrösten.

Die Gewürzmischung, Fleischtomaten, Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Zimt mit etwas Salz und Pfeffer in einen Mörser geben und zu einer Paste mörsern.

Pfanne mit Öl erhitzen und das Hähnchen ca. 3 Minuten darin anbraten. Kokosmilch hinzugeben und einkochen lassen. Mit den passierten Tomaten ablöschen und für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze zu einer Sauce einkochen.

Für den Basmati:
200 g Basmati
Salz, aus der Mühle

Basmati mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser gar kochen.

Für die Garnitur:
50 g Cashew-Kerne
100 g Naturjoghurt
½ Bund Koriander
1 Limette (Saft & Abrieb)

Limette waschen und trockentupfen. Cashew-Kerne in einer Pfanne rösten. Naturjoghurt in eine kleine Schale geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln, grobhacken und kurz vor dem Anrichten zusammen mit dem Limettensaft und –abrieb unter das Gericht mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.