

Chicken Tikka Masala - feurig, fruchtig und einfach lecker



Chicken Tikka Masala, oft CTM abgekürzt, ist ein häufig in indischen Restaurants in Europa und Nordamerika angebotenes Currygericht aus gegrillten marinierten Hähnchenfleischstücken (Chicken Tikka) in einer würzigen Tomatensauce. Wir verraten Euch hier, wie Ihr dieses leckere Gericht ganz einfach selbst nachkochen könnt.

Zutaten für 4 Portionen Chicken Tikka Masala

500 g Hähnchenbrust

Marinade

150 g Naturjoghurt
 1/2 Zitrone ausgepresst
 2 Stück Knoblauchzehen, gepresst
 1 TL frischen Ingwer, gehackt
 2 TL Garam-Masala
 1/2 TL Salz

Soße

2 TL Pflanzenöl
 2 TL Butter
 1 Stück Zwiebel
 2 Stück Knoblauchzehen, gepresst
 1 TL frischen Ingwer, gehackt
 0,5 TL Kurkuma Gewürz, gemahlen
 1 TL Koriander gemahlen
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Garam-Masala
 1 TL Chillipulver
 500 g Tomaten, passiert
 350 g Sahne

Zubereitung Hähnchenfleisch mit Marinade

1. Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch, Ingwer, Garam Masala und Salz dazugeben und alles gut vermischen. Mariniertes Fleisch für mindestens 20 - 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. TIPP: Man kann es schon am Tag davor zubereiten und über Nacht ziehen lassen.
2. Fleisch in einer Pfanne oder Wok kurz anbraten (Tipp: es muss nicht ganz durchgebraten sein, da es später nochmal gekocht wird). Angebratenes Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zubereitung Soße

3. Pflanzenöl und Butter in die Pfanne geben und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch dazu geben und darin sanft anbraten. Jetzt Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel dazugeben und alles weiter auf kleiner Stufe anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
4. Passierte Tomaten dazu geben und einkochen lassen, bis die Tomatensauce dickflüssig wird. Dies dauert etwa 15 - 20 Minuten. Sahne dazu geben und unterrühren. Mit Chili abschmecken.
5. Jetzt das Fleisch dazugeben und alles weitere 10 - 15 Minuten weiterköcheln lassen. Fertig, am besten passt Basmati Reis dazu.



TIPPS

- **Was ist der Unterschied zwischen Masala und Curry?** Die korrekte Bezeichnung für Masala bedeutet: **Scharfe Gewürzmischung**. In Indien ist ein „Curry“ ein **fertig zubereitetes Gericht** und nicht nur eine Gewürzmischung.
- **Was genau ist (Garam) Masala?** Garam Masala ist eine **traditionelle Gewürzmischung** der indischen Küche und besteht aus bis zu einem **Dutzend verschiedener Einzelgewürze**. Eine einheitliche Rezeptur gibt es allerdings nicht. In Indien hat jede Familie ihre eigene Spezialmischung des beliebten Nationalgewürzes.
- **Wie gesund ist Garam Masala?** Alle in Garam Masala enthaltenen Gewürze haben einen **wärmenden Effekt** auf den Körper – ein **Prinzip der ayurvedischen Heilkunde**. Die aromatische Mischung soll den **Stoffwechsel** und auch die **Verdauung anregen**. Garam Masala ist für seine **entzündungshemmenden Eigenschaften** bekannt. Es ist reich an Antioxidantien, die Hautproblemen vorbeugen. Es hilft auch gegen Entzündungen.

Diese verschiedenen Masala-Mischungen gibt es:

- **Garam Masala** = wärmende Gewürzmischung, geeignet für hauptsächlich Fleischgerichte
- **Chat Masala** = fruchtige Mischung, geeignet für Saucen, Salate sowie Süßspeisen
- **Tandoori Masala** = spezielle Gewürzmischung, besonders für Marinaden geeignet

Die **bekannteste Mischung** ist Garam und sozusagen die einzige, welche in Europa wirklich bekannt ist. Garam Masala Rezepte bieten viel Abwechslung und bereiten Freude bei der Zubereitung von Gerichten.