



Zutaten (für 2 Personen): Chicken Tikka Masala

Fleischvariante:

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Naturjoghurt
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 TL Ingwer (gerieben)

Vegane Variante:

- 250 g festes Tofu oder 150 g Kichererbsen (gekocht)
- 100 g ungesüßter Sojajoghurt
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 TL Ingwer (gerieben)

Zubereitung:

1. Marinieren: Das Hähnchenbrustfilet (oder Tofu) in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Joghurt, Garam Masala (Gewürz), Paprikapulver, Kurkuma, Knoblauch und Ingwer vermengen. Für mindestens 30 Minuten (optimal: 2 Stunden) marinieren.

2. Anbraten: Die marinierten Stücke in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie goldbraun sind. Beiseitestellen.

3. Soße zubereiten: In derselben Pfanne 1 Zwiebel (fein gehackt) und 1 weitere Knoblauchzehe anbraten. 200 g passierte Tomaten, 100 ml Kokosmilch, 1 TL Garam Masala, 1/2 TL Kreuzkümmel, und Salz nach Geschmack hinzufügen. Auf niedriger Hitze köcheln lassen.

4. Alles vereinen: Das angebratene Hähnchen (oder Tofu) in die Soße geben und 10 Minuten mitköcheln lassen, bis alles gut durchgezogen ist.

5. Servieren: Mit Basmatireis oder Naan-Brot anrichten. Mit frischem Koriander garnieren. Für die vegane Variante wird Tofu verwendet oder die Kichererbsen direkt in die Soße gegeben.