

Murg Tikka Masala

Indien

Pouletcurry

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Marinieren: ca. 12 Std.

500 g **Pouletbrüstli**, in ca. 3 cm grossen Stücken

Gewürzpaste

- 1 **Limette**, nur Saft
- 5 Esslöffel **Joghurt** (Bio Vollmilch)
- 6 **Knoblauchzehen**, grob gehackt
- 8 cm **Ingwer**, in Stücken
- 2 **grüne Chili**, entkernt, in Stücken
- 2 Teelöffel **Paprika**
- 1 Bund **Koriander**, grob geschnitten

alles in einem Messbecher pürieren. Die Hälfte der Gewürzpaste in eine Schüssel geben. Pouletfleisch begeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren. Restliche Gewürzpaste zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren

Bratbutter zum Anbraten

in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen

mariniertes Pouletfleisch

trockentupfen, portionenweise je ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren

½ Teelöffel **Salz**

Poulet salzen. Bratfett auftupfen

½ Esslöffel **Bratbutter**

in derselben Bratpfanne warm werden lassen

1 Esslöffel **Tomatenpüree**

andämpfen

1 dl **Hühnerbouillon**

dazugießen, aufkochen, Poulet wieder begeben, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln

400 g **Tomaten**, entkernt, in Würfeli

1 Teelöffel **Garam Masala** (siehe Hinweise) daruntermischen

restliche Gewürzpaste

begeben, mischen, nur noch heiss werden lassen

Pro Person: 7 g Fett, 32 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 924 kJ (221 kcal)

Hinweise: Garam Masala ist eine nordindische Gewürzmischung, die auch bei uns recht bekannt ist. Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und indischen Spezialitätenläden. Eine Gewürzmischung für indische Currys wird allgemein Masala genannt. Sie ist nicht zu vergleichen mit dem hiesigen Currypulver, welches in Indien unbekannt ist.



Das Gericht hat eine leichte Schärfe.



Das Gericht hat eine pikante Schärfe.



Das Gericht hat eine rassige Schärfe.

Gerichte ohne Symbole sind mild.

