Chicken Tikka Masala



Chicken Tikka Masala auf Basmatireis

Dieses Gericht ist das beliebteste Essen in England. Es hat bisher jegliches traditionelles, englisches Gericht geschlagen. Dies liegt an der Verbindung zur ehemaligen Kolonie Indien und damit an den vielen indischen Restaurants und auch Lieferservices in England. Was ist einfacher, als sich abends mal schnell vom „Inder“ Chicken Tikka Masala nach Hause liefern zu lassen, als sich mühsam auf den Weg zum nächsten Pub zu machen, in dem das Essen sowieso nicht überwältigend ist?

Chicken Tikka Masala ist allerdings ein „Bastard“, denn das Gericht gibt es in Indien nicht. Es entstand aus dem Versuch heraus, den Engländern die indische Küche schmackhaft zu machen und englische und indische Küche zu kombinieren. Ebenso wie Chop Suey in den unterschiedlichsten Varianten mit Rind, Schwein, Huhn oder Lamm. Auch dieses Gericht findet man im Ursprungsland China nicht. Kein Wunder, es wurde von den ersten einwandernden chinesischen Restaurantinhabern und

Köchen in New York entworfen, die die Amerikaner mit dem chinesischen Essen vertraut machen und ihnen etwas Essbares anbieten wollten.

Wie bei so vielen bekannten Gerichten gibt es „das“ Originalrezept dazu nicht. In vielen Rezepten wird Banane, Kokosmilch und frischer Koriander verwendet. Manche verwenden noch Kurkuma und Safran. Darauf habe ich jeweils verzichtet. Andere wiederum verzichten auf Garam Masala und Tandooripaste, die ich jedoch gerne mitverwende. Statt Minze kommen bei mir Limettenblätter in die Sauce, die vor dem Servieren wieder herausgenommen werden. Und ich verwende statt getrocknetem Oregano frischen. Also, fleißig in die Hände gespuckt, die Ärmel hochgekrempelt und überlegen, wie man sich gern sein eigenes Rezept dazu zusammenstellt.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Hähnchenbrust

Für die Marinade:

- 75 g Vollmilch-Joghurt
- ½ Zitrone (Saft)
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL gemahlene Korianderkörner
- 10 Zweige frischer Oregano
- 2 Kardamomkapseln
- Zimt
- ½ TL Salz
- Pfeffer

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote

- 200 g Tomaten (Dose, mit Saft)
- 5 g gemahlene Mandeln
- 75 g Vollmilch-Joghurt
- 100 ml Sahne
- 1 EL Honig
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- ¼ Zitrone (Saft)
- 1 TL Vindaloo-Curry-Paste
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Garam Masala
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

- Mandelblättchen

- 125 g Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 3 Std. | Garzeit 1 Std. 10 Min.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauchzehen und Ingwer schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Chilischote kleinschneiden und dazugeben. Korianderkörner und die Samen der Kardamomkapseln in einem Mörser fein mörsern und ebenfalls hineingeben. Die Blätter der Oreganozweige abzupfen, kleinwiegen und auch dazugeben. Joghurt, Zitronensaft, Öl, Kreuzkümmel, Garam Masala, eine Prise Zimt, Salz und etwas Pfeffer in die Marinade geben. Alles kräftig verrühren, dass eine dickflüssige Marinade entsteht. Hähnchenbruststücke hineingeben, alles gut vermengen und 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleisch mit der Marinade in eine mittelgroße Auflaufform geben. Backofen auf 175 °C Umluft erhitzen, Auflaufform auf mittlerer Ebene hineingeben und das marinierte Fleisch 35–40 Minuten backen.

Knoblauchzehen schälen. Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch und Chili darin anbraten. Tomaten mit Saft hinzugeben und zerkleinern, eventuell mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Joghurt, Sahne, Curry-Paste und Honig hinzugeben. Gemahlene Mandeln hinzugeben. Ebenfalls die Limettenblätter im Ganzen. Mit Kreuzkümmel, Garam Masala, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur unzugedeckt köcheln lassen und auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren, bis eine sämige Sauce entsteht. Hähnchenfleisch mit Marinade aus der Auflaufform hinzugeben, alles gut vermischen und das Fleisch in der Sauce erhitzen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Limettenblätter vor dem Servieren entfernen.

Zum Ende der Garzeit Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Basmatireis in einen tiefen Teller geben, Chicken Tikka Masala darüber verteilen und mit einigen Mandelblättchen oder grob geraspelten Mandeln garnieren.