



# Chicken Tikka Masala

Rezept für 4 Personen



Laktosefrei

# Zubereitung

## Zutaten Gewürzmischung

5 g Knoblauch gepresst  
20 g Ingwer gerieben  
1 Rot Peperoncini  
20 g Garam Masala  
10 g Paprikapulver  
5 g Kreuzkümmel gemahlen  
5 g Koriander gemahlen  
5 g Kurkuma-Pulver  
1 g Kardamom gemahlen  
1 g Muskatnuss gemahlen

## Zubereitung Gewürzmischung

Peperoncini entkernen und klein hacken. Alle Zutaten vermischen.

## Zutaten Marinade

Hälften der Gewürzmischung  
80g Naturjoghurt

## Zubereitung Marinade

Die Gewürzmischung mit dem Joghurt vermischen und das Fleisch damit über Nacht marinieren.

## Zutaten Sauce

1 Rote Zwiebel  
1 Rote Peperoni  
2 EL Tomatenpurée  
250g Pelati  
1dl Wasser  
50g Naturjoghurt  
Salz, Zucker  
Koriander  
Papadums

## Zubereitung Sauce

Zwiebeln und Peperoni in kleine Streifen schneiden und andünsten. Die restliche Gewürzmischung und das Tomatenpüree dazugeben, kurz mitdünsten. Das Wasser dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Pelati, Zucker und Salz beigeben und köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Poulet anbraten und zur Sauce dazugeben, solange köcheln lassen bis das Poulet gar ist. Kurz vor dem servieren das Joghurt unterrühren und mit Koriander garnieren.

Dazu passt natürlich Basmatireis oder auch Naan Brot.