



einfach
lecker

Zum Nachkochen

Chicken Tikka Massala
mit Paprikagemüse und Basmatireis

Chicken Tikka Massala

mit Paprikagemüse und Basmatireis

Zutaten

(für vier Portionen)

4 Hähnchenbrüste
2 EL Sambal Olek, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Zitronensaft,
4 Paprika, 1 große Zwiebel, 4 Tomaten, 200 g Joghurt, Koriander,
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Currypulver,
320 g Basmatireis

Zubereitung

Aus dem feingehackten Knoblauch, Sambal Olek, Zitronensaft und etwas Pflanzenöl eine Marinade herstellen. Die Hähnchenbrüste mind. 4 Stunden in der Marinade im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne bei max. Hitze von allen Seiten anbraten und dann für ca. 15 Min. bei 160 °C im Backofen (Umluft) fertig garen. Für das Paprikagemüse die Zwiebeln fein würfeln, die Paprika und Tomaten grob würfeln. Die Zwiebeln in Öl andünsten, das Currypulver kurz mit anschwitzen, Paprika hinzufügen und ca. 5 Min. garen. Die Tomaten zugeben und auf kleiner Hitze um die Hälfte einkochen. Die Hälfte des Joghurts zufügen und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis im Salzwasser garen. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und mit dem Paprikagemüse und dem Reis anrichten. Den restlichen Joghurt aufteilen und mit Koriander garnieren.
Guten Appetit!



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 627 / KJ: 2624, Eiweiß: 36 g, Fett: 19,9 g
Kohlenhydrate: 72,9 g, Ballaststoffe: 5,4 g