



ZUTATEN FLEISCH:

600 g Hähnchenbrust
4 Knoblauchzehen
250 g Naturjoghurt
1-2 EL Zitronensaft
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Salz
Optional Chilischote

ZUTATEN MARINADE:

1 Dose stückige Tomaten
1 Zwiebel
2-3 Zehen Knoblauch
200 ml Kokosmilch
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprika süß
1 TL Ingwer
Zucker, Salz
1 TL Kokosöl

CHICKEN TIKKA MASALA

ZUBEREITUNG:



1. Fleisch in Würfel schneiden und mit den Zutaten vermischen. Mindestens 4 Stunden, idealerweise über Nacht ziehen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Kokosfett andünsten. Gewürze etwas mitdünsten.
3. Dann das Fleisch zugeben und mitdünsten,
4. Einige Minuten dünsten lassen und dann die Tomaten dazugeben.
5. Alles ca. 20-30 Minuten bei niedriger Temperatur garen.
6. Mit Naan Brot oder Reis servieren

