

Murghi Tikka Masala

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrüste, gewürfelt (ca. 2–3 cm groß)
- 1 EL Pflanzenöl, z. B. Soja-Öl von Bamboo Garden
- 2 EL Zitronensaft
- 200 g fettarmer Joghurt
- 16 Bambus-Spieße, gewässert
- 3 EL Tikka Masala Paste (Curry-Paste mild)
- 1 EL Tandoori-Paste
- 2 TL Garam Masala Gewürzmischung



Zubereitung:

Zunächst aus dem Joghurt, der Tikka Masala Paste, der Tandoori-Paste, der Garam Masala Gewürzmischung und dem Zitronensaft eine Marinade rühren. Das Hähnchenfleisch dazugeben und gründlich vermengen. Das Fleisch mit der Marinade bedeckt einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen. Das Fleisch leicht von der Marinade befreien, auf die Spieße stecken und in einer beschichteten Pfanne für ca. 10–12 Minuten braten. Dabei öfter wenden und mit dem Öl und der Marinade bepinseln. Dazu passt Chapati oder Himalaya-Reis.

Tipp:

Für mehr Geschmacksvolumen am besten 5–6 Stunden oder über Nacht marinieren.