

**Jacqueline Amirfallah**  
**Hähnchencurry Tikka Masala****Mittwoch, 20. September 2023**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia- & Weltküche**Zutaten:**

Für das Pfannenbrot:

½ Würfel	frische Hefe (ca. 20 g)
etwas	Zucker
75 ml	Wasser (handwarm)
300 g	Weizenmehl (Type 405)
1 TL	Backpulver
50 g	Naturjoghurt
1	Ei (Größe M)
etwas	Salz
4 EL	Butterschmalz

Für das Curry:

400 g	Hähnchenfleisch
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1 EL	Olivenöl
3 EL	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
1/2 TL	Kurkuma, gemahlen
1/2 TL	Koriander, gemahlen
1/2 TL	Chilipulver
1/2 TL	Paprikapulver, edelsüß
etwas	Salz
1	Zwiebel
10 g	Ingwer (frisch)
3	Fleischtomaten
2 EL	Butterschmalz
2 TL	Currypulver, mild
250 ml	Kokosmilch, ungesüßt
1 Bund	frischer Koriander

**Zubereitung:**

1. Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker und 150 ml handwarmen Wasser gründlich verrühren.
2. Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.
3. Die aufgelöste Hefe, Joghurt, Ei und 1 Prise Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
4. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Das Hähnchenfleisch abwaschen, abtrocknen und in Würfel schneiden.
6. Knoblauch schälen, grob schneiden.
7. Von der Zitrone den Saft auspressen.
8. Knoblauch mit Olivenöl und Joghurt fein pürieren. Kurkuma, Koriander, Chilipulver, Paprikapulver, 1 TL Salz und Zitronensaft zugeben und zu einer Marinade mischen.
9. Das Hähnchenfleisch mit der Joghurtmarinade mischen und 30 Minuten ziehen lassen.
10. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

11. Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen. Tomaten klein schneiden.
  12. In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen und das marinierte Hähnchenfleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.
  13. Direkt in der Fleischpfanne Zwiebel und Ingwer anschwitzen und mit Currypulver würzen.
  14. Die Tomatenstücke zugeben und aufkochen lassen, dann die Kokosmilch angießen und alles 10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.
  15. In der Zwischenzeit den Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl dünn rund (etwa in Größe der verwendeten Pfanne) ausrollen.
  16. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Einen Teigfladen in die Pfanne geben und im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Auf Küchenpapier kurz abtropfen. Übrigen Teig ebenso zu Fladenbrot braten.
  17. Das Hähnchenfleisch zum Saucenansatz in der Pfanne geben und nochmal 5 Minuten köcheln lassen.
  18. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
  19. Das Hähnchencurry abschmecken, Korianderblätter überstreuen und anrichten. Dazu das Pfannenbrot reichen.
- Tipp: Anstatt dem milden Currypulver kann man sich auch aus je 1 TL gemahlenem Koriander, Zimt und Kreuzkümmel sowie 1/2 TL gemahlenem Muskat eine Gewürzmischung herstellen.

Pro Portion: 770 kcal/ 3210 kJ  
61 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 42 g Fett