

# Chicken Tikka mit grünen Bohnen in Tomatensauce

2006-11-28 22:00:26



Hähnchen nach Tandoori-Art in Joghurt mariniert mit grünen Bohnen in raffiniertes Kokosnuss-Tomatensauce. Ist definitiv einen Versuch wert. Dazu gibt's einen duftigen Basmati-Reis und Gurken-Raita. Wenn jetzt noch ein einfaches indisches Brot dazu auf dem Tisch steht ... für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets á 100 g  
200 g Naturjoghurt  
1 Zwiebel  
20 g Kokosnus raspel  
1/2 frische Chillischote  
1/2 TL Kreuzkümmelsaat  
2 TL Tandoori Spice Mix  
(alternativ: Tandoori-Paste)  
200 g grüne Bohnen  
(frisch oder gefrosten)  
1 kleine Dose stückige Tomaten (200 g)

Raita:

200 g Naturjoghurt  
1/4 grüne Gurke  
1 Msp. Cayenne-Pfeffer  
1 Msp. Kreuzkümmel (gemahlen)  
1 Prise Zucker  
Meersalz, weißer Pfeffer

Roti (indisches Brot):

125 g Mehl (1050)  
75 ml lauwarmes Wasser  
2 TL Pflanzenöl  
Mehl zum Ausrollen

Basmati-Duftreis

1| 2 TL Tandoori-Würzmischung oder eine entsprechende Menge fertiger Tandoori-Paste (Packungshinweise beachten) mit der Hälfte des Joghurts verrühren. Das Hähnchenbrustfilet von Fett befreien und in nicht zu kleine Stücke schneiden (kleine Filets werden halbiert, größere in 3 oder maximal 4 Stücke geteilt). In der Joghurt-Mischung mindestens ein bis zwei Stunden (geht auch über Nacht, unbedingt ganz frisches Filet verwenden!) im Kühlschrank marinieren.

2| Roti-Teig vorbereiten: Alle Zutaten mit der Hand oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. In ein Küchentuch eingeschlagen eine Stunde kühl stellen.

## Vogels Küche

Chicken Tikka mit grünen Bohnen in Tomatensauce

3| Raita vorbereiten: Gurke raspeln, mit dem restlichen Joghurt, Cayenne-Pfeffer, Zucker, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel gut verrühren. Nicht zu pikant abschmecken. Kalt stellen.

4| Die Zwiebel fein hacken, ebenso die Chillischote. Mit den Kokosnus raspeln und Kreuzkümmelsaat mischen. Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, dann abgießen und sofort in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.

5| Hühnchestücke aus der Marinade nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (keine Umluft) je nach Größe ca. 30 Minuten garen. Die Fleischstücke sollen dabei außen eine rote Farbe annehmen und leicht anbräunen. Nicht zu lang garen, sonst wird das Fleisch trocken.

6| In einem Wok oder einer tiefen Pfanne die Zwiebel-Chilli-Kokos-Mischung in Öl einige Minuten sanft anschwitzen, bis sie beginnt Farbe anzunehmen. Dann die Bohnen zugeben und 5 Minuten garen. Tomaten zugeben und weitere 5 Minuten leise köcheln lassen. Bei Bedarf mit etwas Salz oder Kreuzkümmel abschmecken.

7| Hühnchenstücke mit Bohnengemüse und Basmati-Reis servieren. Brot und Gurken-Dip werden dazu gereicht. Gut passt auch Mango Chutney dazu.