

Chicken Tikka Masala mit Wildreis

(einfaches & schnelles Rezept)



Zutaten für 4 Portionen

Für das Chicken Tikka Masala

600	g	Hähnchenbrustfilet
100	g	Joghurt
200	ml	Kokosmilch
110	g	Tikka Masala Paste gibt es im Supermarkt
60	g	gesalzene Cashewkerne
2	EL	Tomatenmark
2	EL	Olivenöl
1		Limette Saft
2		Chilischoten rot
2		Zwiebeln
		Salz und Pfeffer

Für den Wildreis

220	g	Wildreis
220	g	Langkornreis
1	L	Wasser
1	Prise	Salz

Zubereitung: Chicken Tikka Masala

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Hähnchenbrustfilets in mundgerechte, gleichmäßige Stücke schneiden. Die Limette auspressen. Die Chilischoten der Länge nach halbieren und die Kerne auskratzen. Danach in dünne Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und das Fleisch 3 Minuten anbraten. Tikka Massala Paste und Tomatenmark dazugeben und 3 Minuten mitbraten.

Den Limettensaft, den Joghurt, die Cashewkerne, die Chilistreifen, Salz und Pfeffer dazugeben und abgedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Immer wieder umrühren.

Danach die Kokosmilch dazugeben und nochmals 3 Minuten köcheln lassen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: Wildreis

Für das Wildreis Grundrezept zuerst den Wildreis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Dann den Wildreis in 1 Liter Wasser und 1 Prise Salz in einem großen Topf aufkochen lassen. Den Topf zudecken, die Hitze reduzieren und das Ganze ca. 25-30 Minuten leicht köcheln lassen.

Nun den weißen Reis dazugeben und zugedeckt für weitere ca. 20 Minuten köcheln lassen. Der Wildreis ist gar, sobald sich die Körner geöffnet haben.

Das Wildreis Grundrezept danach umgehend noch warm servieren und genießen.