



Bowl mit Hähnchen Filetstreifen Tikka Masala

1 Packung WIESENHOF Hähnchen
Filetstreifen
2 EL Tikka Masala Curry Paste oder rotes
Curry
4 EL Joghurt, 10% Fett, z. B. griechischer
Joghurt
750 g buntes Gemüse, z. B. Karotten,
Zuckerschoten, Paprika, Kirschtomaten
250 g Basmatireis oder Wildreismischung
250 ml Kokosmilch
1 EL Tikka Masala Paste
Salz, Pfeffer
Öl
Cumin
1 Handvoll Salatblätter
1 Handvoll frische Korianderblättchen

Schritt 1

Die Filetstreifen in einen Gefrierbeutel geben, Tikkapaste und Joghurt dazugeben und mindestens 2-3 Stunden marinieren.

Schritt 2

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, eventuell schälen und in Stücke oder Streifen schneiden. Tomaten halbieren. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze das Gemüse mit etwas Öl braten, mit Salz und Pfeffer würzen, warmstellen.

Schritt 3

Basmatireis mit kaltem Wasser gründlich abbrausen, mit einem Daumen breit Wasser über dem Reis, etwas Salz und Cumin den Reis zum Kochen bringen, Hitze ausschalten und mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen.

Schritt 4

Filetstreifen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze braten, mit Salz würzen, warmstellen. Im Bratensatz 1 EL Tikkapaste mit etwas Öl anschwitzen, mit der Kokosmilch ablöschen und 5-10 Minuten einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 5

Bowl-Schalen zuerst mit Reis befüllen, Gemüse und Filetstreifen darauf anrichten, Tomaten und Salatblätter verteilen und mit der Sauce beträufeln. Mit frischen Korianderblättchen bestreuen und servieren. Die verschiedenen Zutaten können sowohl warm als auch kalt oder lauwarm kombiniert werden.