



Chicken Tikka Masala - 4 Personen, 8 1/2 Stunden

1

Den Crockpoteinsatz mit Olivenöl einpinseln. Die Gewürze gut vermischen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zugeben und gut untermischen. Dann das Hühnerfleisch zugeben und alles vermischen, bis jedes Hühnerfleisch von der Gewürzmischung umgeben ist.

2

In den Crockpot geben, die stückigen Tomaten zugeben und alles nochmal gut verrühren. Das Lorbeerblatt darauf legen. 8 Stunden auf low garen.

3

Das Lorbeerblatt entfernen. Die Kokosmilch mit der Maisstärke vermischen, in den Crockpot geben, gut verrühren und weitere 20 min kochen lassen und die Sauce eindicken lassen. Zitronensaft zugeben und nochmal gut umrühren.

Dazu passt Reis.

ZUTATEN

- 900 Gramm Hühnerbrust, in 1 bis 2 cm Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, groß, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 2 Teel. Ingwer, frisch gerieben
- 800 Gramm Stückige Tomaten aus der Dose
- 2 Teel. Olivenöl
- 1 Teel. Garam Masala
- 2 Teel. Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 Teel. Koriander, gemahlen
- 2 Teel. Paprika, scharf
- 1 Teel. Gelbwurz
- 1/2 Teel. Zimt
- 1/2 Teel. Cayennepfeffer
- 1/2 Teel. Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- SONSTIGES





REZEPT - CASSOULET

- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 Teel. Maisstärke