



Leseprobe

One Pot deftig - Die besten Rezepte für Eintopfgerichte. Wenige Zutaten, einfache Zubereitung - Mit Fleisch, Fisch und vegetarisch

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



amazon.de

bücher.de

eBook.de

genialokal.de

Thalia

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

Weltbild.de

Seiten: 80

Erscheinungstermin: 27. September 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Chicken Tikka mit Reis

1 • Das Hähnchenfilet in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.

2 • Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Minuten anbraten. Wieder herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hineingeben und 2–3 Minuten andünsten. Gewürze und Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten.

3 • Passierte Tomaten, Wasser, Sahne und Zitronensaft dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen. Den Reis unterrühren und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. In den letzten 4–5 Minuten das Fleisch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Joghurt und Koriander abrunden.

ZUTATEN

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 TL Kurkumapulver
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Garam Masala
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g passierte Tomaten, Dose
- 400 ml Wasser
- 100 ml Kochsahne
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Reis
- 2 EL Joghurt
- frischer Koriander, gehackt

Für 4 Personen

- Vorbereitung: 20 min
- Zubereitung: 30 min
- Level: einfach

