

Veganes Poulet Tikka Masala



Vom Einwanderergericht zur Nationalspeise - Chicken Tikka Masala hat von Grossbritannien aus die Welt erobert. Heute gibts das Currygericht als vegane Variante.

Die genaue Entstehungsgeschichte hinter Chicken Tikka Masala – oft CTM abgekürzt – ist umstritten. Erfunden wurde das Gericht in England, aber Köche aus verschiedenen südasiatischen Ländern beanspruchen die Kreation für sich. Das ursprüngliche Chicken Tikka – mariniertes Poulet aus dem Ofen – war den Engländern zu trocken. So ist die leckere Sauce, basierend auf pürierten Tomaten und angereichert mit indischen Gewürzen, entstanden.

Heute bereiten wir unser CTM für einmal komplett vegan zu. Dazu ersetzen wir das Poulet durch eine vegane Alternative und Rahm sowie Joghurt durch Kokosprodukte. Als Beilage wird klassischerweise Reis oder Fladenbrot gereicht. Letzteres lässt sich sehr einfach und schnell zubereiten, hier gehts zum [Chapati Rezept](#)...

Mariniertes pflanzliches Poulet

- 240 g Kokosjoghurt
- 1 EL Knoblauch, gepresst
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL Salz
- 480 g pflanzliches Poulet nature
- 2 EL vegane Butter oder neutrales Öl

Sauce

- 2 EL vegane Butter oder neutrales Öl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1½ TL Garam Masala
- 1½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Korianderpulver
- 500 g passierte Tomaten
- ½ TL Chilipulver

- 1½ TL Salz
- ½ - ¾ EL Zucker
- 250 g Kokosmilch

Zusätzlich

- Etwas frischer gehackter Koriander zum Garnieren, optional
- Reis, Chapati oder veganes Naan (Brot)

Mariniertes pflanzliches Poulet

1. Kokosjoghurt mit Knoblauch und Gewürzen verrühren, das pflanzliche Poulet untermischen und mit Salz abschmecken. Zudeckt 30 Minuten stehen lassen.
2. Vegane Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen und das Poulet 5 bis 6 Minuten anbraten. Warmhalten.

Sauce

1. Vegane Butter oder Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten, Knoblauch zugeben und für 1 Minute weiterdünsten.
2. Gewürze – ausgenommen Chilipulver und Salz – zugeben und für 40 Sekunden dünsten, danach mit Passata ablöschen.
3. Chilipulver und Salz begeben, Hitze reduzieren und Sauce für 20 Minuten bei offenem Deckel köcheln lassen.
4. Zucker und Kokosmilch unterrühren und nach Bedarf nochmals mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Finish

1. Pflanzliches Poulet zur Sauce geben und kurz erwärmen. Nach Wunsch mit frischem Koriander garnieren und mit Reis, Chapati oder Naan servieren.

Zubereitungsduer: circa 1 Stunde (inkl. Marinierzeit)

Argento Estate Bottled Malbec

Tintenfarben. Duftet nach Kräutern, schwarzen Kirschen und Vanille. Opulenter Auftakt, dicht und fleischig im Gaumen.

Jetzt im Weinshop ansehen

