

Butter-Chicken mit Ponzu & Garam Masala

Gesamtzeit **110 Min.** 25 Min. Vorbereitungszeit 25 Min. Kochzeit 60 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2'005 kJ / 480 kcal

Fett: **24.3 g** Eiweiss: **43.2 g**
Kohlenhydrate: **19.5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

600 g	Pouletbrustfilet
2	Knoblauchzehen
1 Stück	2 cm Ingwer
2 TL	Paprikapulver
8 EL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
300 g	Joghurt
1 TL	Cayennepfeffer
2 TL	Garam Masala
2	Zwiebeln
3 EL	Butter
700 ml	passierte Tomaten (Flasche oder Dose)
2 EL	Tomatenpüree
200 g	Rahm
1 Prise	Zimt, gemahlen
2 TL	Honig (alternativ: Ahornsirup oder Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art) Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

600 g Pouletbrustfilet - **2** Knoblauchzehen - **1 Stück** 2 cm Ingwer - **2 TL** Paprikapulver - **5 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **300 g** Joghurt - **1 TL** Cayennepfeffer - **2 TL** Garam Masala
Das Pouletbrustfilet in Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Paprikapulver, Kikkoman Ponzu Zitrone, Joghurt, Cayennepfeffer und Garam Masala verrühren. Mit dem Filet vermischen und mindestens 1 Stunde marinieren.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Poulet in eine Auflaufform geben und ca. 25 Minuten garen (oder in erhitztem Öl in einer Pfanne braten).

Schritt 2

2 Zwiebeln - **1.5 EL** Butter - **700 ml** passierte Tomaten (Flasche oder Dose) - **2 EL** Tomatenpüree
Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in der erhitzten Butter andünsten. Passierte Tomaten und Tomatenpüree zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Schritt 3

1.5 EL Butter - **200 g** Rahm - **3 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **Prise** Etwas Zimt, gemahlen - **2 TL** Honig (alternativ: Ahornsirup oder Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art) - Petersilie zum Garnieren
Das gegarte Poulet (nach Belieben mit Marinade), Butter und Rahm zufügen und kurz mit erhitzen. Mit Kikkoman Ponzu Zitrone, Zimt und Honig

abschmecken, mit Petersilie garnieren und servieren.