

Butter Chicken

von SharkMacGyver · 4 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Hauptgericht



NÄHRWERTE PRO PORTION

572 kcal 51 g Eiweiß 22 g Kohlenhydrate 32 g Fett

ZUTATEN

800 g Hähnchenbrustfilet

Marinade

2 EL Naturjoghurt

2 EL Limettensaft

2 Knoblauchzehen (gepresst)

1 TL Ingwer (gerieben)

2 TL Garam Masala

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

1 TL Salz

Soße

1 EL Olivenöl

4 EL Butter

2 Zwiebeln (gehackt)

2 Knoblauchzehen (gepresst)

1 TL Ingwer (gerieben)

60 g Cashewnüsse

2 TL Garam Masala

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

500 g Passierte Tomaten

200 g Sahne

ZUBEREITUNG

1.

Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und unterheben. Schüssel abdecken und 30 Minuten durchziehen lassen.

2.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten, dann herausnehmen.

3.

Zwiebeln in der Pfanne anbraten. Die Hälfte der Butter zugeben und schmelzen lassen. Knoblauch, Ingwer und Cashewnüsse zugeben und kurz mitbraten. Passierte Tomaten, Garam Masala und Paprikapulver zugeben. 5 Minuten köcheln lassen, dann Sahne unterheben.

4.

Die Sauce herausnehmen und fein pürieren, dann zurück in die Pfanne geben.

5.

Hähnchen und die restliche Butter zugeben und alles nochmal 5 Minuten köcheln lassen.