

## Zutaten

**Alternative 1:**

- Filet-Fleisch Ihrer Wahl: (200g pro Person) Hähnchenbrustfilet/ Putenbrustfilet/Lammfilet/ Rinderfilet

**Alternative 2:**

- Mischgemüse Ihrer Wahl: (300g pro Person) Brokkoli, Möhren, Blumenkohl und Paprika

UND

- 1 TL Salz
- 2 EL Öl
- 150 bis 100ml Wasser

### aus der Genuss-Box:

- Tikka Masala Gourmetsauce
- Beilage: Basmati-Reis
- 1 TL Salz
- 2 EL Öl
- 8 Stück grüner Kardamom
- 2 Zimtblätter
- vom Reis doppelte Menge Wasser

## Vorbereitung

**Alternative 1:** Das von Ihnen ausgewählte Filet (400g) in Gaumengerechte Stücke schneiden. Fette und Sehnen idealerweise wegschneiden.

**Alternative 2:** Mischgemüse (600g) in Gaumengerechte Stücke schneiden.

UND

- Tikka Masala Gourmetsauce (vegan)
- 1 TL Salz
- 2 EL Öl

### Beilage parallel vorbereiten:

- Den Basmati-Reis (160g für 2 Personen) aus Beutel entnehmen und mit heissem Wasser auswaschen und etwa 10min. ruhen lassen.
- 1 TL Salz, 1 EL Raps- oder Olivenöl, 8 Stück Kardamom, 2 Zimtblätter und 320ml Wasser bereithalten.

## Zubereitung (45 min)

**1** Erhitzen Sie zunächst eine Pfanne und geben dann etwas Öl hinzu. Dann fügen Sie das von Ihnen gewünschte Fleisch oder Mischgemüse in die Pfanne und schwenken es ca. 1min. Geben Sie 1 TL Salz hinzu, rühren es kurz ordentlich um und schließen es mit einem Deckel.

- Fleisch 5 min. bei erhöhter Hitze schmoren lassen.
- Mischgemüse 3 min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

**2** Öffnen Sie den Deckel, rühren kurz um und geben beim Fleischgericht 200ml Wasser hinzu, schließen den Deckel und lassen es 15 min. schmoren. Bei dem Gemüse geben Sie 150 ml Wasser hinzu, schließen den Deckel und lassen es 12 min. schmoren.

**3** Diese Zeit nutzen wir den Reis parallel zu kochen. Nehmen Sie einen hierfür geeigneten Topf und erhitzen es. Geben Sie 1 EL Öl hinzu, einen Augenblick später die mitgelieferten Kardamom und Zimtblätter und braten es nur kurz an.

**4** Geben Sie jetzt 320 ml Wasser in den Topf und bringen es auf höchster Stufe zum Kochen. Wenn das Wasser anfängt zu kochen, fügen Sie 1 TL Salz hinzu. Nach 2 weiteren Minuten fügen Sie den abgewaschen Basmati-Reis in den Topf und lassen es mit geschlossenem Deckel 10-15 min. kochen bis das Wasser verdampft und deutlich runtergeht.

**5** Halten Sie das Gericht in der Pfanne im Auge. Nehmen Sie den Deckel ab, rühren kurz um und geben das Tikka Masala Gourmetsauce hinzu. Die restliche Sauce vom Gläschen kann mit etwas Wasser gelöst in die Pfanne gegeben werden. Gut umrühren und den Herd auf eine etwas niedrigere Stufe stellen.

Die weitere Kochzeit unter Tikka Masala Gourmetsauce beträgt:

- bei Hähnchenbrustfilet/ Putenbrustfilet ca. 12 min.
- bei Rinderfilet/ Lammfilet ca. 15 min.
- bei Gemüse ca. 7 min

**6** Wenn das Wasser im Reis gesunken ist, können wir das Herd auf die niedrigste Stufe stellen. Idealerweise mit einem Tuch unter dem Deckel oder alternativ mit Alu Folie das Reis ca. 10 min. Dampfkochen lassen.

**7** Deckel entnehmen und überprüfen, ob der Reis ausreichend gekocht ist. In der Regel sollte dies der Fall sein. Dann dürfen Sie ordentlich umrühren und den Reis in eine andere Schale umfüllen damit der Reis trocken und körnig bleibt.

**8** Jetzt müsste auch Ihr Gericht fertig sein. Rühren Sie nochmal schön um und servieren das Gericht mit Reis auf dem Teller.

**Guten Appetit!**



**HIMALAYA**

RESTAURANT & CATERING

## II. Hauptgang

Tikka Masala (Mutton, Beff o. Murg)