



Tandoori Chicken - 4 Portionen, 1 Stunde (+ 4 Stunden zum Marinieren)

1

2 Kardamomkapseln und 1 TL Koriandersamen für das Tandoori Chicken in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet. Herausnehmen und im Mörser fein zermahlen. Mit 3 TL Gewürzmischung Garam Masala, 2-3 gestrichenen TL Chilipulver und 1 TL Kurkuma mischen. 3 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Ebenso 1 Stück Ingwer schälen und sehr fein hacken. Saft von 1/2 Limette, Knoblauch, Ingwer, Gewürzmischung und 300 g Joghurt verrühren.

2

Dann 4 Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in sehr breite Streifen schneiden. Hähnchenstücke und Joghurtmarinade in einen Gefrierbeutel geben und fest verschließen. Mit den Händen die Marinade gut in das Fleisch einmassieren. Ca. 4 Stunden kalt stellen.

3

Ofen vorheizen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4). Backblech mit Backpapier auslegen. Hähnchen mit der Marinade aus dem Gefrierbeutel direkt auf dem Blech verteilen. Im heißen Ofen 10-12 Minuten braten. Tandoori Chicken salzen und mit dem Rest Joghurt und einigen Gurkenscheiben anrichten.

ZUTATEN

- 2 Kardamomkapseln
- 1 TL Koriandersamen
- 3 TL Garam Masala
- 2-3 gestr. TL Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück (ca. 20 g) Ingwer
- Saft von 1/2 Limette
- 500 g Sahnejoghurt
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 200 g)
- etwas Salz



REZEPT - SPAGHETTI MIT CHISTORRA-TOMATENSAUCE