



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 23

Tandoori- Chicken

Zutaten

600 g Hähnchenbrust oder –

Schenkel

250 g Joghurt



3 EL Garam Masala



1 EL Bio Paprikapulver

scharf



1 Messerspitze Chili

Habanero-Pulver (Vorsicht,
extrem scharf!!)

2 EL Öl

2 TL Honig



Salz

frische Minze

1 Bio-Limette

Rezept

Joghurt mit Garam Masala, Chili, Paprikapulver, Öl und Honig verrühren. Das Fleisch leicht einschneiden, mit der Marinade mischen, in einen Gefrierbeutel geben und mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, marinieren. Hähnchen aus dem Gefrierbeutel nehmen, rundum salzen und mit der restlichen Marinade in eine Auflaufform (25 x 15 cm) legen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 40–45 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert). Zwischendurch zweimal mit der Marinade bestreichen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Alufolie abdecken. Tandoori-Chicken mit Minze und Limettenscheiben dekorieren. Dazu passt indisches Naan-Brot, Reis oder ein Melonensalat.

Guten Appetit!