



Geräuchertes Hähnchen indische Art

mit Ofengemüse und Mangosalsa



ca. 30min



2 Personen

Heute zeigen wir dir, wie du die Geschmackswelt Indiens ganz bequem in nur einer Auflaufform zu dir nach Hause bringst: Paprika, rote Zwiebeln, Drillinge und geräucherte Hähnchenstreifen erhalten ein pikant duftendes Bad in rötlich schimmernder Tikka-Masala-Paste. Während sie im Ofen schmurgeln, bereitest du süßsauer eingekochte Gurken zu, die mit fruchtiger Mangosalsa würdige Begleiter zu deinem „One Tray Wonder“ sind.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Netz Drillinge
- 1 Minigurke
- 1 Packung geräucherte Hähnchenstreifen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Mangosalsa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

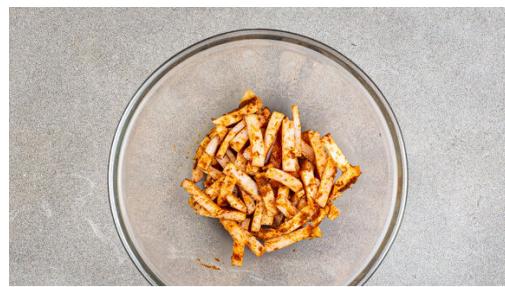
Nährwertangaben pro Portion

Energie 510kcal, Fett 15.2g, Kohlenhydrate 66.0g, Eiweiß 21.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne, pommesartige Stifte schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden.



4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit der **restlichen Tikka-Masala-Paste** vermengen.



2. Gemüse backen

3/4 der Tikka-Masala-Paste mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Gemüse** und die **Drillinge samt Schale** mit der **Würzpaste** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



5. Fleisch mitbacken

Nach ca. 20Min. Garzeit das Backblech aus dem Ofen nehmen, das **Fleisch** auf dem **Gemüse** verteilen und ca. 5Min. mitbacken.



3. Gurken einlegen

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, dann mit 1EL hellem Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Das **geräucherte Hähnchen** mit dem **Ofengemüse** auf Teller verteilen, mit den **eingelegten Gurken** und der **Mangosalsa** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.