



## 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 eingelegte 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



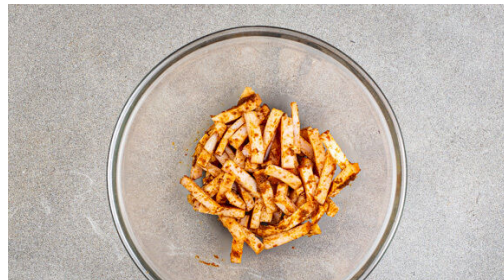
### 1. Gemüse schneiden

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, pommestartige Stifte schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden.



### 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.



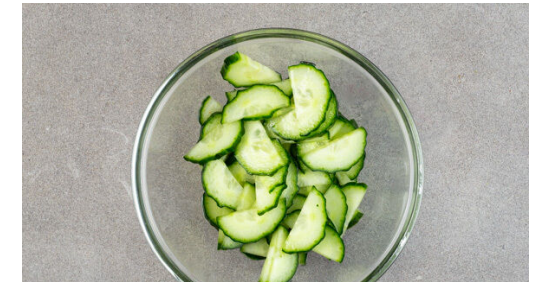
### 4. Fleisch würzen

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



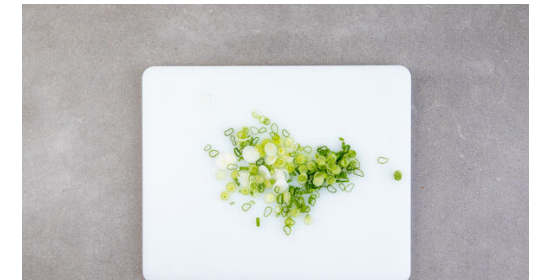
### 5. Fleisch mitbacken

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 **eingelekten Gurken** und der **Mangosalsa** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.