



## Geräuchertes Hähnchen indische Art

mit Ofengemüse und Mangosalsa



ca. 30min



3-4 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

- 2 rote Paprika
- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Tikka-Masala-Paste
- 1kg Drillinge
- 1 Gurke
- 2 Packungen geräucherte Hähnchenstreifen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Mangosalsa

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier

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

## Allergene

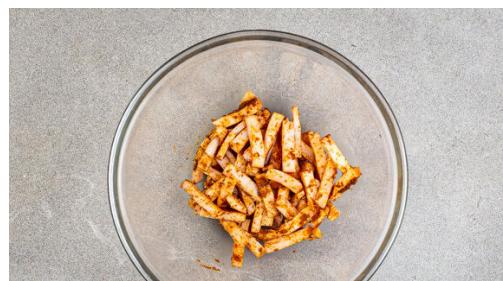
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 525kcal, Fett 15.2g, Kohlenhydrate 69.1g, Eiweiß 21.6g



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



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



**3/4 der Tikka-Masala-Paste** mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren. Das **Gemüse** und die **Drillinge samt Schale** mit der **Würzpaste** vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Nach der Hälfte der Backzeit die Position der Bleche tauschen.



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



Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, dann mit 2EL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



Die **Lauchzwiebeln** 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.