



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 eingelegte 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



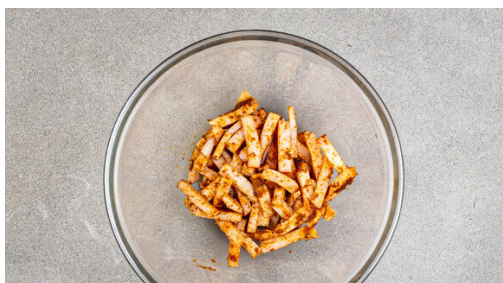
1. Gemüse schneiden

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.



2. Gemüse backen

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.



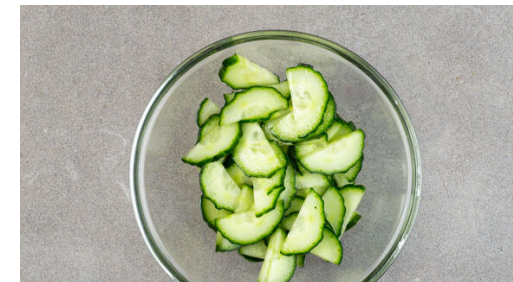
4. Fleisch würzen

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



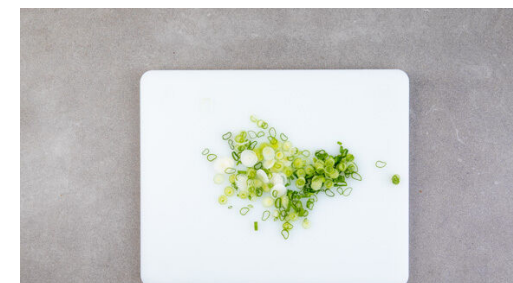
5. Fleisch mitbacken

Nach ca. 20Min. Garzeit die Backbleche 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 2EL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



6. Lauchzwiebeln schneiden

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