



Masala-Hähnchenflügel mit Ofengemüse

indische Art mit Kokosreis und Joghurt



30-40min



2 Personen

Aus deiner Küche wehen heute köstliche Aromen der indischen Küche: Die Hähnchenflügel bekommen eine mild-würzige Abreibung in Form von Tikka-Masala-Paste, bevor sie mit dem Gemüse knusprig gebacken werden. Um die Sympathie deiner Sinnesorgane buhlen auch ein Knofi-Joghurt mit Kreuzkümmel und ein pikantes Aprikosenchutney. Wer sich nicht entscheiden kann, nimmt lieber noch eine Gabel Kokosreis - vielleicht klappt's ja dann!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenoberflügel
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 150g Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 1 Becher Joghurt⁷
- 25g Kokosraspel
- 1 Päckchen Aprikosenchutney¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

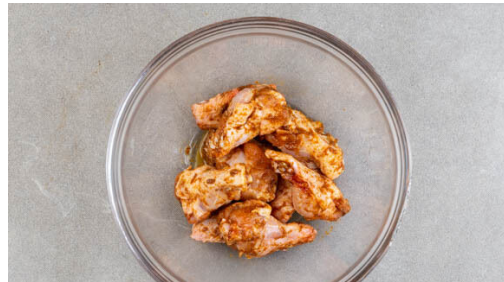
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 977kcal, Fett 49.4g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 41.9g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220° (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die $\frac{1}{2}$ der **Tikka-Masala-Paste** mit 1EL Pflanzenöl verrühren und das **Fleisch** damit einreiben.



4. Joghurt verfeinern

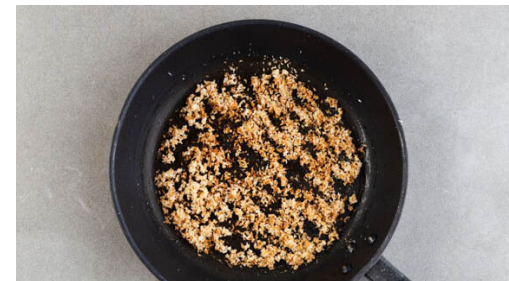
Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die $\frac{1}{2}$ des **Kreuzkümmels** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anrösten, bis er zu bräunen beginnt, dann den **Knoblauch** hinzufügen und alles in eine hitzebeständige Schüssel geben. Den **Joghurt** hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Gemüse und Fleisch backen

Den **Brokkoli samt Strunk** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** auf das **Gemüse** legen und alles 20-25Min. im Ofen backen.



5. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in derselben Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten, bis sie zu bräunen beginnen. Mit dem **gekochten Reis** vermengen.



3. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** mit dem **Aprikosenchutney** bestreichen, dann mit dem **Ofengemüse** auf dem **Kokosreis** anrichten und mit dem **Joghurt** beträufelt servieren.