

# MARLEY SPOON



## Masala-Hähnchenflügel mit Ofengemüse

indische Art mit Kokosreis und Joghurt



30-40min



3-4 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

- 2 Packungen Hähnchenoberflügel
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 großer Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 300g Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 50g Kokosraspel
- 2 Päckchen Aprikosenchutney<sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 940kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 81.6g, Eiweiß 40.3g



### 1. Fleisch würzen

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



### 2. Gemüse und Fleisch backen

Den **Brokkoli samt Strunk** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Alles auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Blech(en) mit 1EL Pflanzenöl, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** aufs **Gemüse** legen und alles 20-25Min. im Ofen backen.



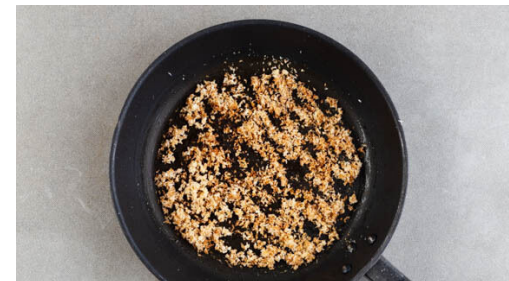
### 3. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



### 4. Joghurt verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Kreuzkümmel** in einer kleinen Pfanne mit 2EL 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.



### 5. Kokosraspel anrösten




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



### 6. Fleisch verfeinern

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

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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**