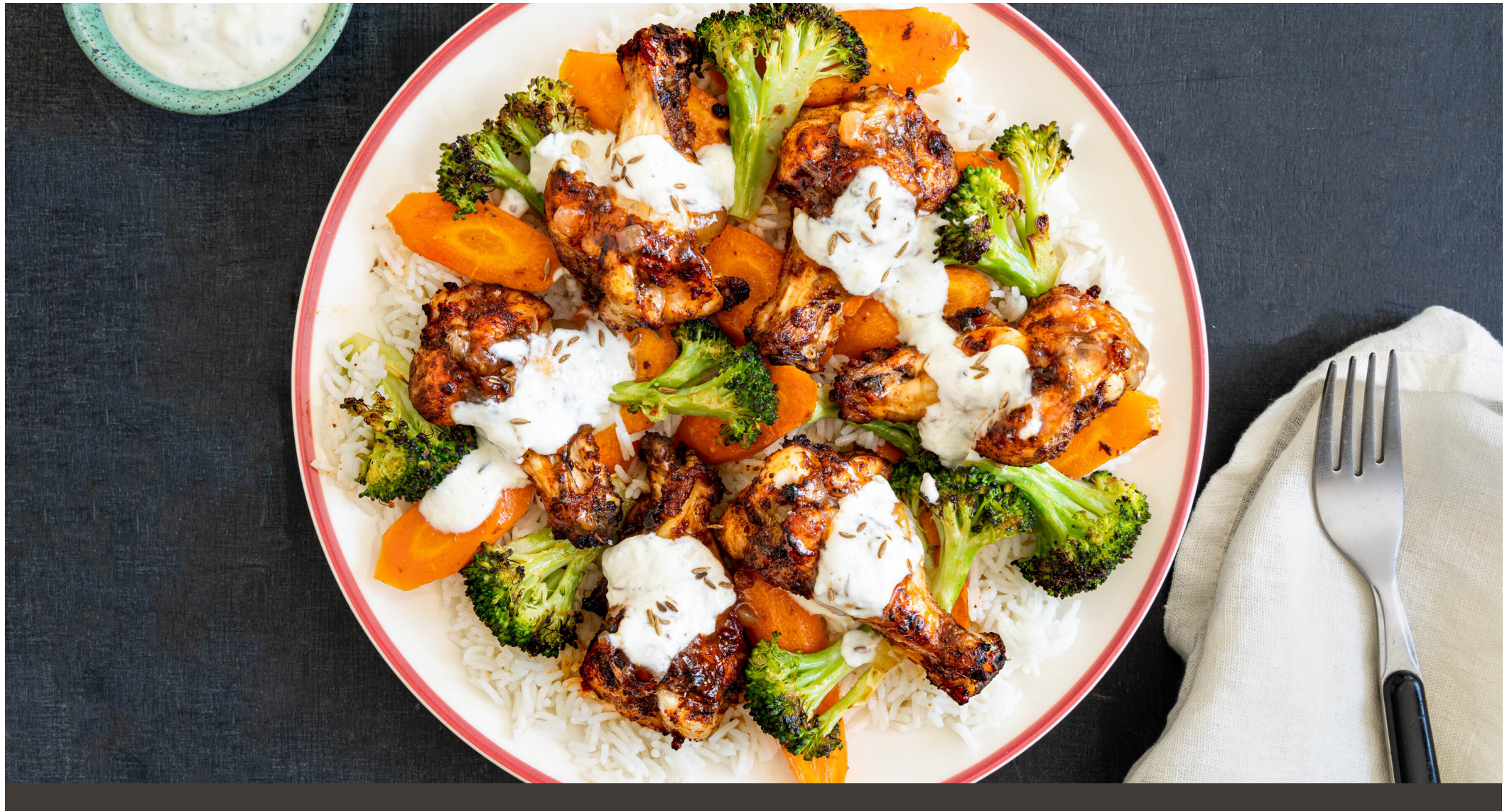




Masala-Hähnchenflügel mit Ofengemüse

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!

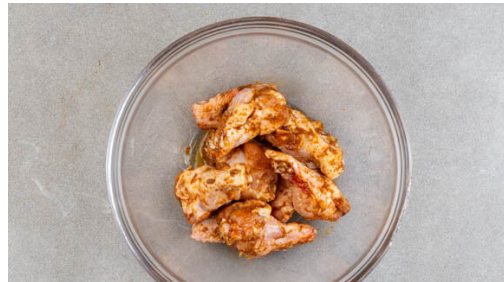
- 2 Packungen
Hähnchenoberflügel
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 großer Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 300g Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 50g Kokosraspel
- 2 Päckchen Aprikosenchutney

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Energie 940kcal, Fett 48.6g,
Kohlenhydrate 81.6g, Eiweiß 40.3g



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.



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.



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.



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



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.



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**