



Tandoori-Hähnchen mit Ofengemüse

dazu erfrischende Gurkenraita



ca. 45min



2 Personen

Raita ist eine Art indische Würzsauce oder Dip, dessen Zusammensetzung ganz unterschiedlich ausfällt, je nachdem, in welchem Teil des Landes man sich befindet. Eines aber haben alle Versionen gemein: Sie ergänzen würzig-herzhafte Speisen um eine herrlich frische Komponente. Passt also perfekt zu Hähnchenschenkeln, Ofenkartoffeln, Paprika und fruchtigen Tomaten, zart umgarnt von einem süß-pikanten Aprikosenchutney, oder?

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Netz Drillinge
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Aprikosenchutney¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Senf¹⁰
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe

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 851kcal, Fett 48.4g, Kohlenhydrate 60.1g, Eiweiß 45.0g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Gewürzmischung** mit der **1/2 des Ingwers oder mehr nach Geschmack**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Ingwer-Gewürzöl** einreiben und beiseitestellen.



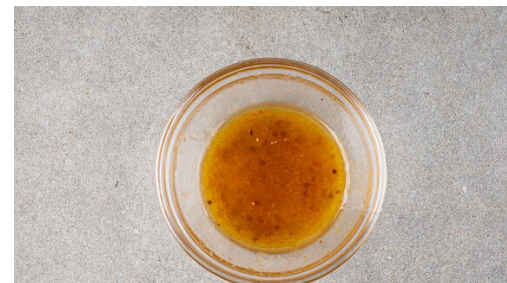
4. Raita zubereiten

Die **1/2 der Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Gurkenraspel** mit der **1/2 des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack** und der **1/2 des Joghurts** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Raita** zubereiten.



2. Gemüse schneiden

Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm breite Streifen schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



5. Chutney verfeinern

Das **Aprikosenchutney** mit 1EL Senf, 1-2TL Olivenöl und 1EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch & Gemüse backen

Das **Fleisch** zwischen dem **Gemüse** platzieren und alles 25-30Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar und appetitlich gebräunt ist.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Ofengemüse** mit dem **Chutney** vermengen, mit den **Hähnchenschenkeln** und der **Gurkenraita** anrichten und servieren.