



Hähnchenbrust Tandoori-Style

in Paprika-Joghurt-Sauce mit Basmati



30-40min



2 Personen

Ein schnelles Feierabendgericht, das die Aromen und Düfte Indiens auf deinen Tisch zaubert, erwartet dich heute! Zartes Hähnchenfleisch wird mit Gewürzen, roter Paprika und Zwiebel in einer leichten Joghurtsauce im Ofen gegart, dazu gibt es lockeren Reis, der mit Schwarzkümmel verfeinert wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

• 7

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 12.7g, Kohlenhydrate 90.4g, Eiweiß 45.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser mit dem **Kardamom** zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



2. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



3. Hähnchen vorbereiten

Das **Hähnchenfleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 3-4cm breite Stücke schneiden.



4. Limettenschale abreiben

1TL Limettenschale abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Hähnchen würzen

Die **Tandoori-Gewürzmischung** mit 2TL Mehl mischen und das **Fleisch** damit einreiben. Den **Joghurt**, den **Limettenabrieb** und **-saft** und 1Prise Salz verrühren und das **Fleisch** unterheben. Die **Zwiebeln**, die **Paprika**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** hinzufügen, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Auflaufform geben und ca. 15-20Min. im Ofen garen.



6. Anrichten und servieren

Den **Schwarzkümmel** unter den **Reis** rühren. Sobald das **Fleisch** in der Mitte gar ist, **Hähnchen** und **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. **Achtung:** Möglicherweise kann der **Joghurt** durch die Hitze leicht flocken. Das **Hähnchen** mit der **Paprika-Joghurt-Sauce** und dem **Reis** servieren.