



Hähnchendrumsticks indische Art

mit Kichererbsen und Minzjoghurt



ca. 40min



2 Portionen

Für das weltberühmte Chicken Tikka Masala, unter Fans auch CTM genannt, wird Hähnchenfleisch in einer mit indischen Gewürzen angereicherten Tomatensauce gegart. Wir kochen das köstliche Curry heute mit nussigen Kichererbsen und lassen unsere Hähnchendrumsticks in einer Einzelrolle glänzen: Knusprig und mit frischem Minzjoghurt serviert, ist der stehende Applaus absolut verdient!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 4 Hähnchendrumsticks
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 1 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb
- Alufolie

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

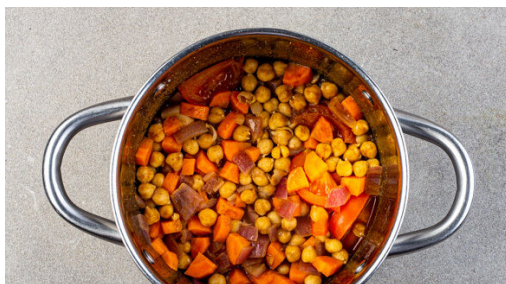
Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 54.7g, Eiweiß 41.8g



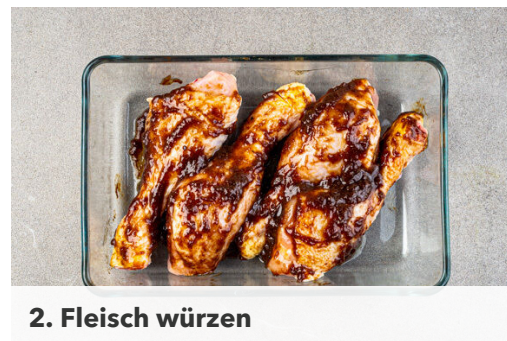
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen, dann vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ebenfalls 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



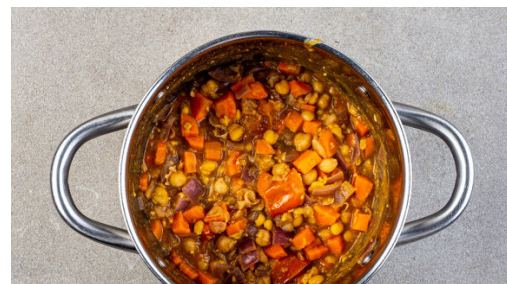
4. Masala köcheln

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 6Min. anbraten. Die ½ **Currypaste** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **Tomaten**, die **Kichererbsen** und 200ml Wasser hinzufügen. Abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen.



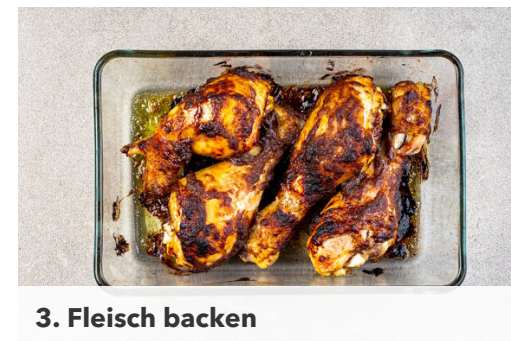
2. Fleisch würzen

Die **Tandoori-Masala-Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Auflaufform mit der ½ **der Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung**, 2TL Honig, 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Würzsauce** vermengen.



5. Masala fertigstellen

Einige **Kichererbsen** mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken, um das **Masala** anzudicken. Weitere 4-5Min. kochen, bis das **Masala** die gewünschte Cremigkeit hat. Mit Salz abschmecken. **Tipp:** Ggf. den Deckel zum Ende abnehmen, damit mehr Flüssigkeit verdampft oder mehr Wasser angießen, falls das **Masala** zu dickflüssig ist.



3. Fleisch backen

Das **Fleisch** 35-40Min. im Ofen backen. Nach ca. 25Min. überprüfen, ob das **Fleisch** zu bräunen beginnt. Mit Alufolie abdecken und zu Ende garen.



6. Minzjoghurt zubereiten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dann mit der ½ **der getrockneten Minze** unter den **Joghurt** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchendrumsticks** mit dem **Kichererbsen-Masala** auf Teller verteilen und mit dem **Minzjoghurt** servieren.