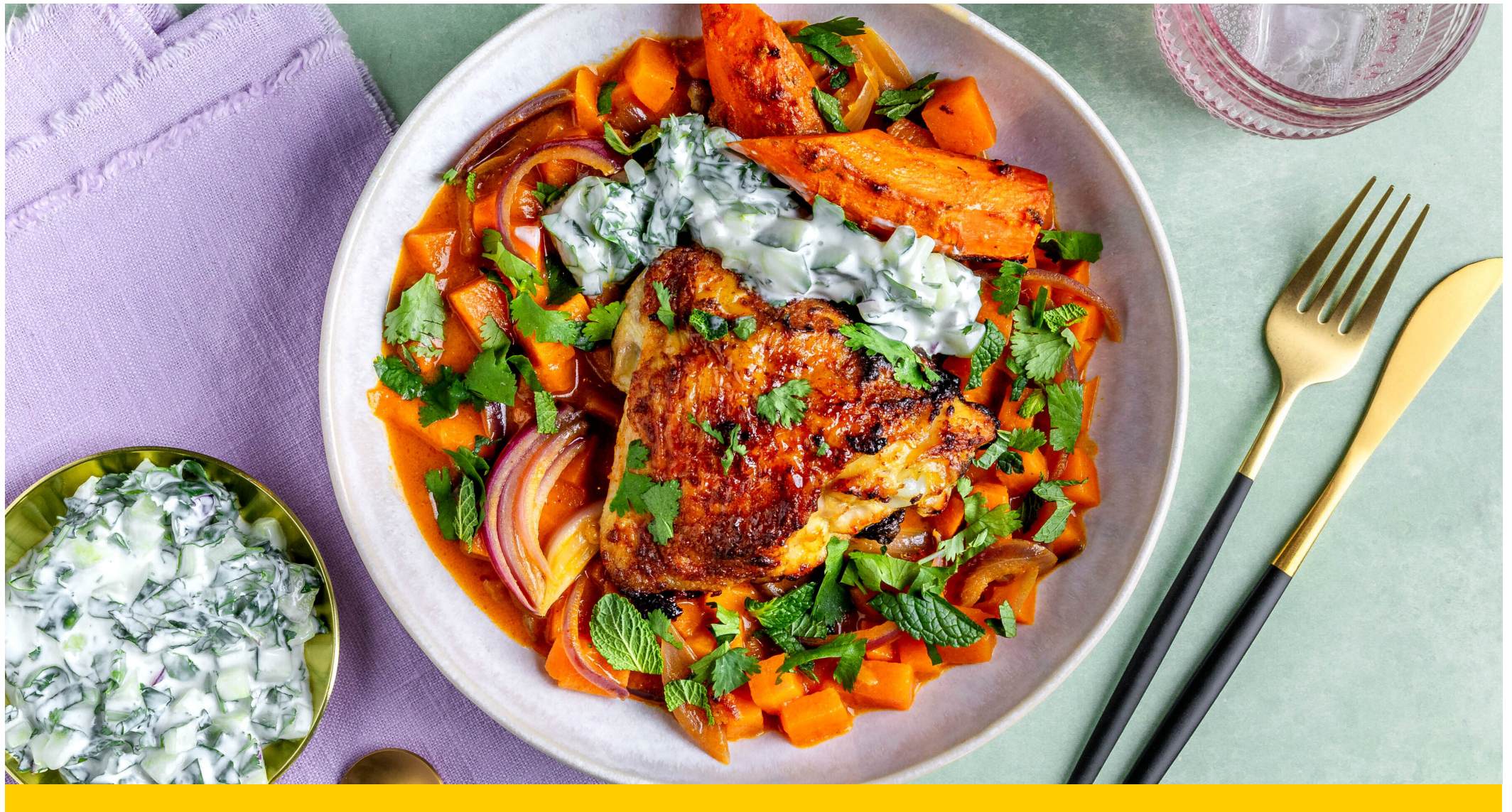




Feines Tandoori-Hähnchen

mit Süßkartoffeln und Gurkenraita



ca. 35min



2 Personen

Volle Gewürzkraft voraus! Unser feines Tandoori-Hähnchen ist ein echter Hingucker und in Sachen Aromen wirklich nicht scheu. Das Gericht wird mit Süßkartoffeln und einer erfrischenden Gurkenraita auch farblich zu einem Gaumenschmaus. Der Hauptdarsteller ist natürlich das saftige Hähnchen, das gemeinsam mit dem Rest der Zutaten zu einem echten Meisterwerk wird. Wir wünschen guten Appetit!

- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ¹
- 200g Currysauce „Butter Chicken“-Style ¹
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Süßkartoffel
- 10g Koriander & Minze
- 1 Gurke

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe

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

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

Energie 812kcal, Fett 53.4g,
Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 33.4g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ des Ingwers** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. **1EL Joghurt, 1EL Currysauce**, den **Ingwer**, den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** zu einer **Würzpaste** verrühren.



Die **Zwiebelstreifen** und die **Süßkartoffeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen, dann 100ml Wasser und die **restliche Currysauce** hinzugeben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 10-12Min. köcheln lassen, bis **Süßkartoffeln** gar sind.



Die **Karotte** ggf. schälen und längs halbieren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1 kräftigen Salz würzen. Das **Fleisch** und die **Karotten** mit der **Würzpaste** einreiben. Das **Fleisch** mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, die **Karotten** mit 1 Prise Salz würzen und daneben legen. Auf der mittleren Schiene des Ofens in 25-30Min. gar braten.



Inzwischen die **übrige Zwiebelhälfte** fein würfeln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Gurke** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und die **Gurke** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden.



Inzwischen die **Zwiebeln** schälen und halbieren, dann **3 Zwiebelhälften** in feine Streifen schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



Ca. **½TL der Kräuter** für die **Garnitur** beiseitelegen. Die **übrigen Kräuter** mit dem **restlichen Joghurt**, den **Zwiebeln**, der **Gurke**, 1EL Wasser, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Zucker verrühren, dann im Kühlschrank ziehen lassen. Das **Fleisch** und die **Karotten** auf dem **Curry** anrichten, nach Belieben mit den **Kräutern** und der **Raita** garnieren und servieren.