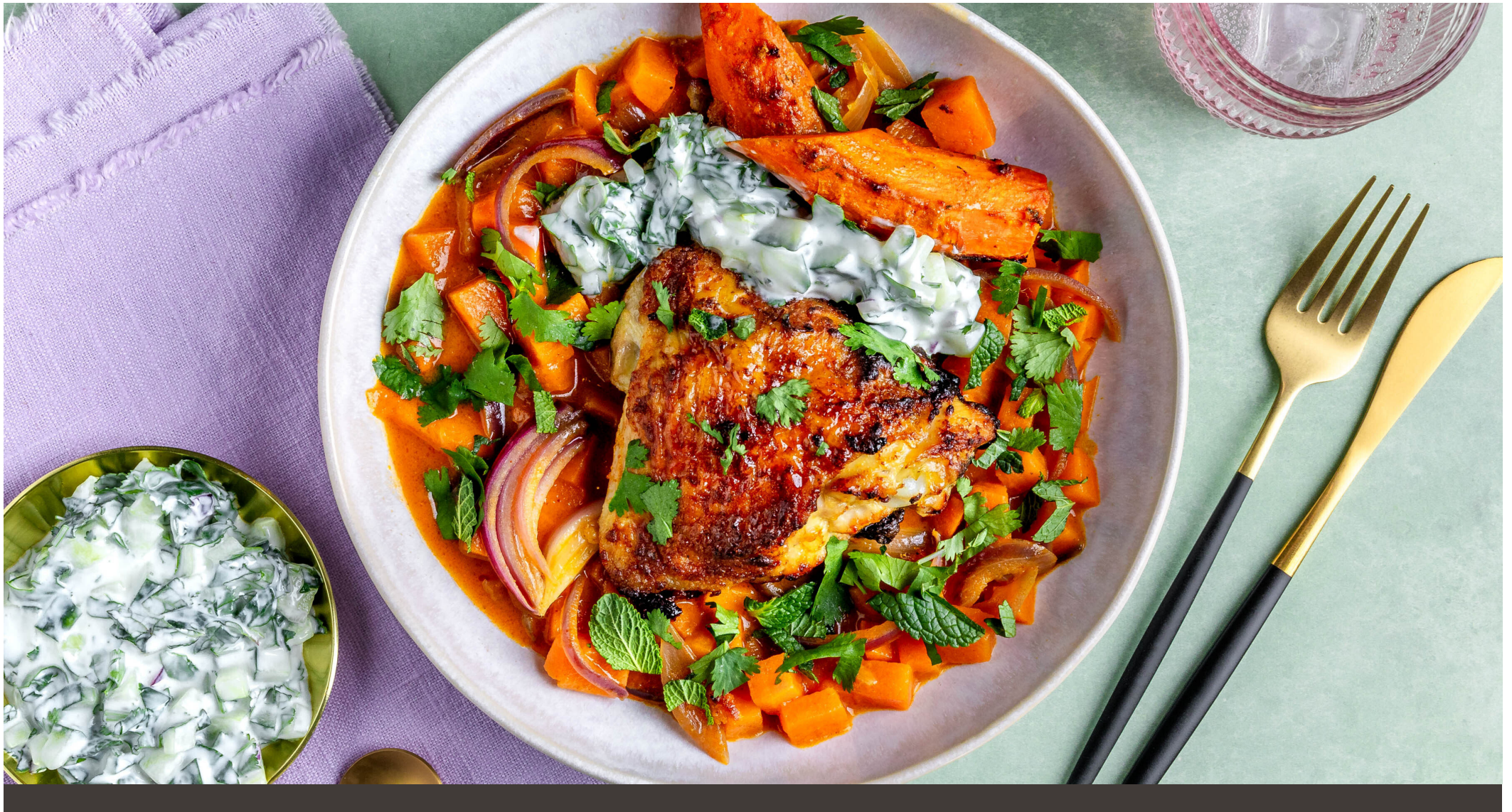




Feines Tandoori-Hähnchen

mit Süßkartoffeln und Gurkenraita



ca. 45min



3-4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt ¹
- 400g Currysauce „Butter Chicken“-Style ¹
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 4 rote Zwiebeln
- 2 Süßkartoffeln
- 20g Koriander & Minze
- 1 große Gurke

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 770kcal, Fett 49.6g,
Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 33.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. **2EL Joghurt, 2EL Currysauce, den Ingwer, den Knoblauch** und die **Gewürzmischung** zu einer **Würzpaste** verrühren.



Die **Zwiebelstreifen** und die **Süßkartoffeln** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen, dann 150ml Wasser und die **restliche Currysauce** hinzugeben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 10-12Min. köcheln lassen, bis **Süßkartoffeln** gar sind.



Die **Karotten** ggf. schälen und längs halbieren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit ½TL 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 kräftigen Prise Salz würzen und daneben legen. Auf der mittleren Schiene des Ofens in 25-30Min. gar braten.



Inzwischen die **restliche Zwiebelhälften** fein würfeln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Gurke** längs halbieren, dabei die Kerne mit einem Löffel herausschaben, dann in ca. 0,5cm große Würfel schneiden.



Inzwischen die **Zwiebeln** schälen und halbieren, dann **6 Zwiebelhälften** in feine Streifen schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



Ca. **1TL der Kräuter** für die **Garnitur** aufbewahren. Die **übrigen Kräuter** mit dem **restlichen Joghurt**, den **Zwiebeln**, der **Gurke**, 2EL Wasser, ½TL Salz und 1 kräftigen 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.

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