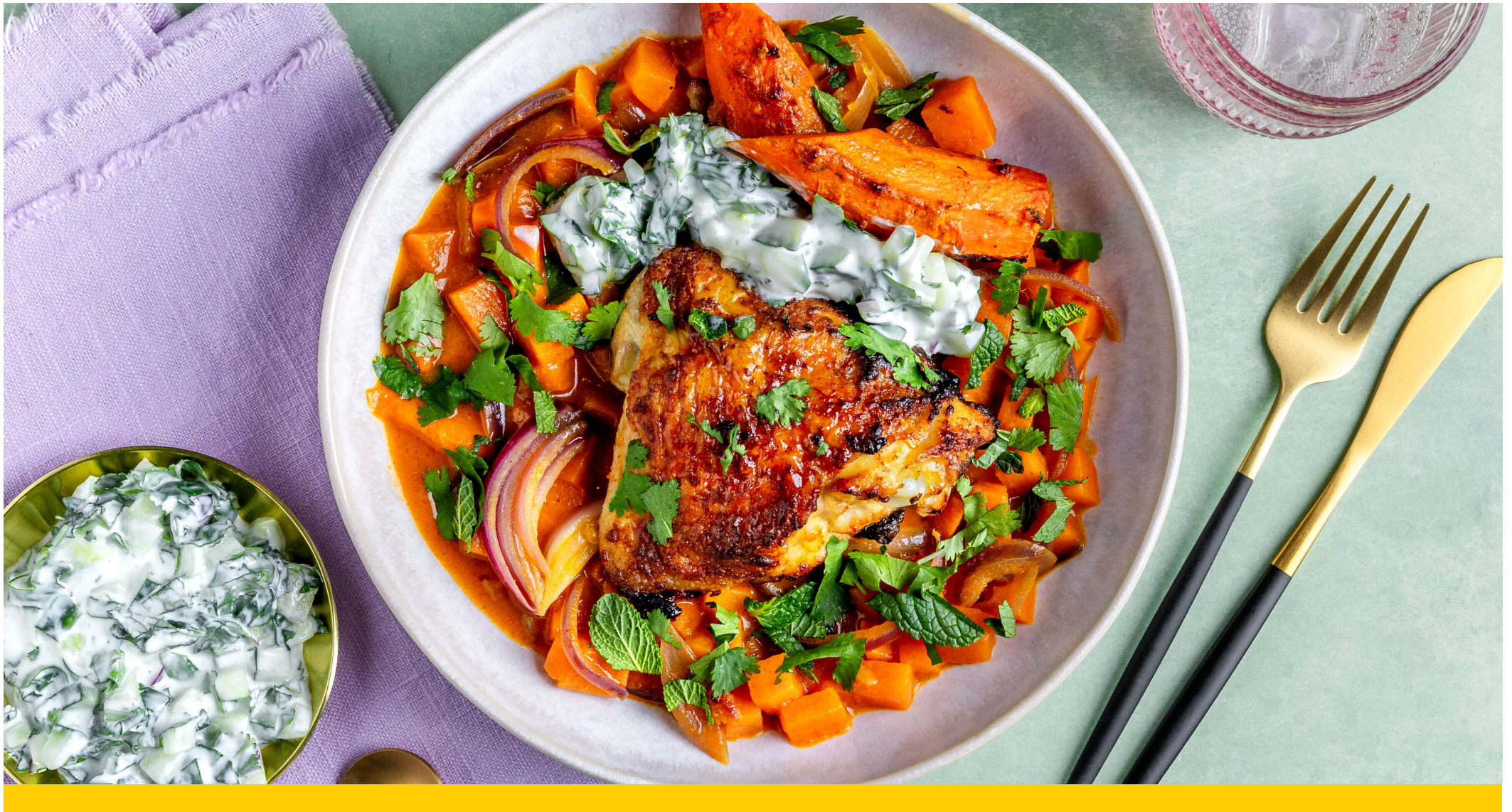




Feines Tandoori-Hähnchen

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!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt¹
- 200g Currysauce „Butter Chicken“-Style¹
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Süßkartoffel
- 10g Koriander & Minze
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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 810kcal, Fett 53.4g, Kohlenhydrate 48.8g, Eiweiß 33.3g



1. Würzpaste zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. **1EL Joghurt**, **1EL Currysauce**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Gewürzmischung** zu einer **Würzpaste** verrühren.



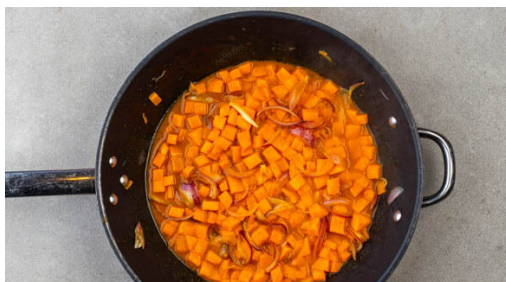
2. Fleisch & Karotte backen

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.



3. Gemüse schneiden

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



4. Süßkartoffeln garen

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.



5. Raita vorbereiten

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.



6. Raita zubereiten

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.