



Tandoori-Hähnchen auf Naanbrot

mit frischem Gemüse und Raita



unter 20min



2 Personen

Dieses Gericht mag an eine Gyrospita erinnern, ist aber viel mehr indisch als griechisch inspiriert. Statt Pita servieren wir fluffiges Naanbrot und als Pendant zum Tzatziki gibt es eine cremig-frische Raita mit Gurken und getrockneter Minze. Obendrauf thront saftig gebratenes Tandoori-Hähnchen. Jetzt musst du nur noch entscheiden, ob du dieses Prachtstück zusammenklappst oder lieber mit Besteck genießt ...

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Becher saure Sahne ²
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Knoblauch-Koriander-Naan ^{1,2}
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 38.5g

1

1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gurke** quer halbieren und **1 Hälfte** grob raspeln (siehe auch Schritt 6), die **andere Hälfte** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

4

4. Naan aufbacken

Das **Brot** mit einigen Tropfen Wasser besprenkeln und auf einem Rost im Ofen 3-5Min. aufbacken. Die **Tomate** halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

2

2. Raita zubereiten

Die **saure Sahne** mit der **geraspelten Gurke**, dem Knoblauch, **¼TL getrockneter Minze** sowie 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren.

5

5. Fertigstellen & servieren

Das **Brot** nach Belieben mit **Raita, Gurken, Tomaten** und **Fleisch** belegen oder befüllen und servieren.

3

3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. leicht bräunlich anbraten. **⅔ der Gewürzmischung** oder mehr nach Geschmack und 1 Prise Salz zufügen und ca. 30Sek. weiterbraten; dabei darauf achten, dass die **Gewürze** nicht verbrennen.

6

6. Weniger ist mehr?

Wenn du die Gurke vor dem Raspeln entkernst, erhält die Raita eine etwas andere Konsistenz: Sie wird dicklicher, weil sie nicht so viel Flüssigkeit von den Gurkenkernen mitbekommt. Der Geschmack wird aber in jedem Fall stimmen.