



Indischer Tandoori-Hähnchenburger

mit Kartoffelspalten und würzigem Joghurt



ca. 30min



2 Personen

Wer schon einmal einem Koch bei der Arbeit an einem Tandur-Ofen zugesehen hat, der weiß, dass das eine recht heiße Angelegenheit sein kann. Wir halten uns lieber an das häusliche Modell und verpassen unserem Hähnchen fürs Indienfeeling eine wunderbar aromatische Tandoori-Masala-Kur. Mit Gurke und frischem Joghurt wird's ein leckerer Burger, Ofenkartoffeln gibt's noch dazu.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Burgerbrötchen ¹
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne

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 699kcal, Fett 23.2g, Kohlenhydrate 79.0g, Eiweiß 41.5g

1

1. Kartoffeln backen

Den Ofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. 1 Knoblauchzehe schälen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs achteln, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1 EL Pflanzenöl und ½ TL Salz vermengen, den Knoblauch mit aufs Blech geben. **Kartoffeln** und Knoblauch ca. 10 Min. backen, den Knoblauch herausnehmen und beiseitelegen, die **Kartoffeln** weitere 10–15 Min. backen.

4

4. Joghurt verfeinern

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch mit einer Gabel fein zerquetschen oder durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem **Joghurt**, 1 EL Ketchup und der **restlichen Gewürzmischung** nach Geschmack verrühren.

2

2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden und mit 1 EL Pflanzenöl, **⅔ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben. (Für Kinder ggf. weniger **Gewürzmischung** verwenden.)

5

5. Burger belegen

Die unteren **Brötchenhälften** mit dem gewürzten **Joghurt** bestreichen und nach Belieben mit dem **Fleisch** und den **Gurkenscheiben** belegen. Die **restliche Gurke** mit 1 TL Essig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenburger** mit den **Backkartoffeln** und dem **Gurkensalat** anrichten und ggf. **übrigen Joghurt** als Dip dazu reichen.

3

3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–5 Min. anbraten. Die **Brötchen** aufschneiden und auf einem Rost im Ofen 3–4 Min. aufbacken.

6

6. Die innere Wärme

Egal, wie warm oder kalt es draußen ist: Wollen wir nicht alle ab und zu das Feuer in uns entzünden? Ein wenig grüne Chili im Joghurt wirkt heiße Wunder! Wer nicht übertreiben will, entfernt zuerst die Kerne. Und es muss ja auch nicht die ganze Schote sein ...