



V: Tandoori-Hähnchen mit Rote-Bete-Relish

auf Tomatensalat und knusprigem Naan-Brot



ca. 25min



2 Personen

Das Naan-Brot und die Tandoori-Gewürzmischung verraten uns, wohin die heutige kulinarische Reise geht: Wir machen uns auf den Weg nach Indien. Der Tandur-Ofen ist ein fester Bestandteil zahlreicher traditioneller Küchen, aber die Gewürzmischung und das Hähnchengericht stammen vom indischen Subkontinent. Als Reisebegleiter haben wir frische Tomaten und saftige Rote Bete ausgesucht – na, dann kann es ja losgehen!

Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Knoblauch-Koriander-Naan^{2,3}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- 2EL Honig
- 60ml Balsamicoessig⁴
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1157kcal, Fett 57.4g, Kohlenhydrate 95.7g, Eiweiß 62.5g

1

1. Relish zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Rote Bete** schälen und grob reiben, dann mit 1EL Pflanzenöl, 60ml Balsamicoessig, 1EL Honig und 60ml Wasser in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. köcheln lassen. Die Hitze reduzieren und alles unter gelegentlichem Rühren ca. 10Min. eindicken lassen. Bis zum Servieren beiseitestellen.

2

2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Gewürzmischung** mit 4TL Pflanzenöl, 1EL Honig und 1½TL Salz zu einer **Marinade** verrühren und das **Fleisch** damit vermengen.

3

3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne ohne zusätzliches Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten 3-4Min. anbraten. **Achtung**, der Honig kann schnell anbrennen. Etwas Bräune und Knusprigkeit ist aber durchaus erwünscht.

4

4. Gemüse schneiden

1 Knoblauchzehe schälen, sehr fein würfeln und mit 3EL Mayonnaise sowie 1TL Wasser verrühren. Die **Tomaten** fein würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** mit ½TL Salz vermengen.

5

5. Belegen und servieren

Die **Naan-Brote** mit etwas Wasser besprenkeln und auf einem Rost 3-5Min. im Ofen erwärmen. Nach Bedarf kurz abkühlen lassen. Die **Naan-Brote** mit der Knoblauchmayonnaise bestreichen und mit dem **Rote-Bete-Relish**, dem **Fleisch** und dem **Tomatensalat** belegt servieren.

6

6. Das Gelbe vom Ei

Lila, rot, grün, goldbraun ... Fast alle Farben sind hier vertreten. Außer blau, aber das ist ja in der Welt der Lebensmittel sowieso schwer zu finden. Wer sein Essen noch um etwas Gelb erweitern möchte, platziere ein gekochtes, halbiertes Ei obendrauf. Ob hart oder weich, das entscheidet der persönliche Geschmack. Wer will, kann das Ei auch braten. Eieiei, wie lecker!