



Feines Tandoori-Hähnchen

mit Süßkartoffeln und Gurkenraita



ca. 45min



4 Portionen

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

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 773kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 47.9g, Eiweiß 33.1g



1. Würzpaste zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. **2EL Joghurt**, **2EL Currysauce**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Gewürzmischung** zu einer **Würzpaste** verrühren.



2. Fleisch & Karotten backen

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.



3. Gemüse schneiden

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



4. Süßkartoffeln garen

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.



5. Raita vorbereiten

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 herauschaben, dann in ca. 0,5cm große Würfel schneiden.



6. Raita zubereiten

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.