



## Tandoori-Masala-Hähnchen

mit Süßkartoffeln, Paprika und Koriander

ca. 1h 2 Portionen

Die indische Küche ist für ihre würzigen, intensiven Aromen bekannt. Wir haben uns davon inspirieren lassen und zaubern eine Tandoori-Masala-Paste mit duftigem Ingwer und Peperoni. Dann werden Hähnchenoberkeulen zusammen mit Süßkartoffeln, grüner Paprika, roten Zwiebeln und der würzig-scharfen Paste im Ofen gebacken und mit frischem Koriander garniert. Genuss pur!

## Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 1 Stück Ingwer
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 2 Süßkartoffeln
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 44.8g, Eiweiß 30.2g



### 1. Zutaten schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen. Die **½ der Peperoni** in grobe Stücke schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. **Ca. ¼ des Ingwers oder mehr nach Geschmack** schälen und in Scheibchen schneiden.



### 4. Gemüse vorbereiten

Die **Süßkartoffeln** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden. **Alles** auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und mit 1EL Olivenöl sowie ½TL Salz vermengen.



### 2. Paste zubereiten

Den **Knoblauch**, die **Peperoni** und den **Ingwer** in ein hohes Gefäß geben. Die **passierten Tomaten**, die **½ der Gewürzmischung**, **ca. ¾ des Korianders** samt **Stängeln**, **½EL Olivenöl** sowie 1 Prise Salz hinzugeben und mit einem Stabmixer glatt pürieren.



### 5. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** in die Mitte des Backblechs geben, dann die **Paste** über das **Fleisch** gießen.



### 3. Fleisch marinieren

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann in einer Schüssel mit der **Paste** vermengen, bis das **Fleisch** mit **Paste** überzogen ist.



### 6. Fleisch & Gemüse backen

Das **Fleisch** und das **Gemüse** 45-50Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar und das **Gemüse** schön gebräunt ist. Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit der **Sauce** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.