



Chicken Tikka vom Blech

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



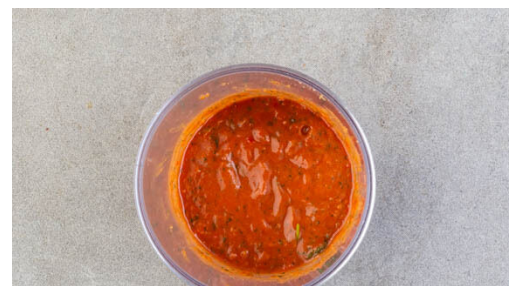
1. Zutaten schneiden

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. **⅓ des Ingwers oder mehr nach Geschmack** schälen und in feine 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. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen.



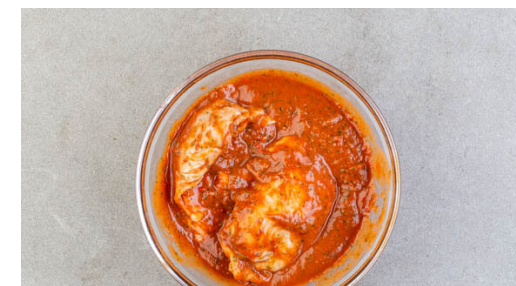
2. Tikka-Paste zubereiten

Den **Knoblauch**, die **Peperoni** und den **Ingwer** in ein hohes Gefäß geben. Die **passierten Tomaten**, die **½ der Gewürzmischung**, ca. **¼ des Korianders samt Stängeln**, ½EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz hinzugeben und alles mit einem Stabmixer glatt pürieren. Den **restlichen Koriander** von den Stängeln abzupfen und für die **Garnitur** aufbewahren.



5. Fleisch dazulegen

Das **Gemüse** an zwei Stellen auseinanderschieben und das **Fleisch** in die Lücken legen. Die **übrige Tikka-Paste** über das **Fleisch** gießen.



3. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann gut mit der **Tikka-Paste** vermengen.



6. Fleisch & Gemüse backen

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