



## 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



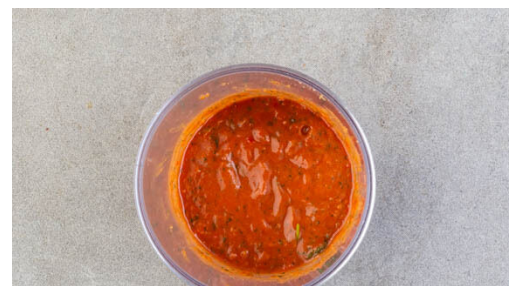
### 1. Zutaten schneiden

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.



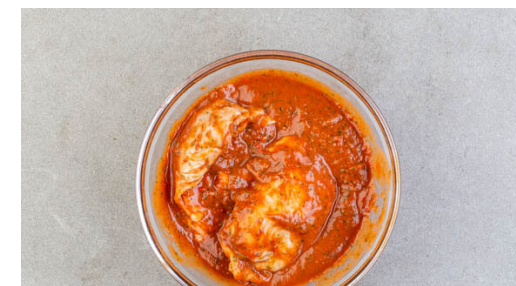
### 2. Tikka-Paste zubereiten

Den **Knoblauch**, die **Peperoni** und den **Ingwer** in ein hohes Gefäß geben. Die **passierten Tomaten**, die **½ der Gewürzmischung**, ca. **¾ 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.