



## Tandoori-Hähnchen mit Ofengemüse

dazu erfrischende Gurkenraita



ca. 45min



3-4 Personen

Raita ist eine Art indische Würzsauce oder Dip, dessen Zusammensetzung ganz unterschiedlich ausfällt, je nachdem, in welchem Teil des Landes man sich befindet. Eines aber haben alle Versionen gemein: Sie ergänzen würzig-herzhafte Speisen um eine herrlich frische Komponente. Passt also perfekt zu Hähnchenschenkeln, Ofenkartoffeln, Paprika und fruchtigen Tomaten, zart umgarnt von einem süß-pikanten Aprikosenchutney, oder?

## Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen Hähnchenschenkel
- 2 Netz Drillinge
- 2 grüne Paprika
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Aprikosenchutney<sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf<sup>10</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe

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

### Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 779kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 43.3g



### 1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Gewürzmischung** mit der **1/2 des Ingwers oder mehr nach Geschmack**, 4EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Ingwer-Gewürzöl** einreiben und beiseitestellen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm breite Streifen schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 3EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 3. Fleisch & Gemüse backen

Das **Fleisch** zwischen dem **Gemüse** platzieren und alles 25-30Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar und appetitlich gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



### 4. Raita zubereiten

Die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Gurkenraspel** mit dem **Knoblauch** und dem **Joghurt** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Chutney verfeinern

Das **Aprikosenchutney** mit 1EL Senf, 1-2TL Olivenöl und 2EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Fertigstellen & servieren

Das **Ofengemüse** mit dem **Chutney** vermengen, mit den **Hähnchenschenkeln** und der **Gurkenraita** anrichten und servieren.