



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 Joghurt⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Aprikosenchutney¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Senf¹⁰
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe

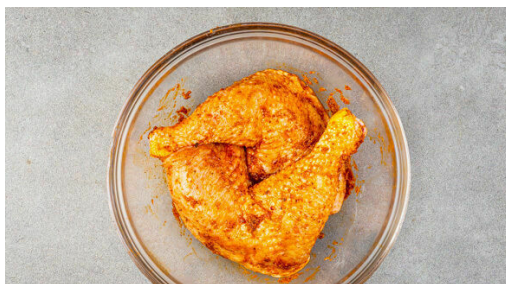
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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.



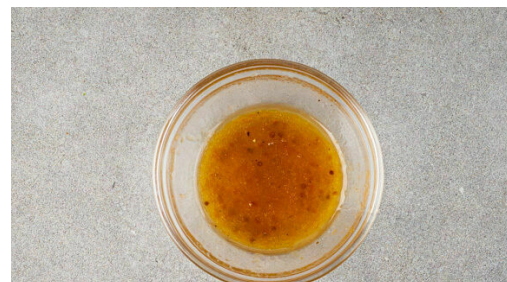
4. Raita zubereiten

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.



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.



5. Chutney verfeinern

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



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.



6. Fertigstellen & servieren

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