

Rezept

Tandoori Chicken

Indisch gewürztes Hühnchen an Tandoori-Joghurt- Marinade im Backofen. In Indien ist das Tandoori Chicken meistens intensiv rot, da sehr oft Lebensmittelfarbe verwendet wird.

4 Pers

Zutaten

- 400g - 500g** Nature Joghurt
- 2 - 3 EL** Tandoori Masala
- 1 EL** Zitronensaft
- 1 ganzes** Poulet oder Pouletteile
- 2 cm** frischen Ingwer
- 1** Knoblauchzehe
- 1 1/2 TL** Meersalz
- 1 TL** Ghee, für die Form oder etwas Oel

Vorbereitung

- Das Hühnchen waschen, trocken tupfen und in Teile zerlegen. Ganz wichtig, nun die Haut abziehen !
- Jedes Poulets Stück mit einem Messer jeweils 3 - 4 mal einschneiden.
- Den frischen Ingwer schälen und fein hacken.
- Knoblauchzehe, pressen.

Zubereitung

1. Tandoori Masala, die gepresste Knoblauchzehe, den gehackten Ingwer, Salz und Zitronensaft mit dem Nature Joghurt sehr gut mischen.
2. Die Poulet Stücke in eine Schüssel legen und die Joghurt-Marinade dazugeben. Das Fleisch sollte von allen Seiten sehr gut bedeckt sein, so dass die Marinade richtig einziehen kann. Mit Folie abdecken und nun im Kühlschrank mindestens 8 Std. am Besten über Nacht ruhen lassen.
3. Backofen vorheizen, 200 Grad Unter- und Oberhitze.
4. Die Auflaufform mit Ghee einreiben.
5. Das Fleisch mit der Marinade in die Form legen und im unteren Drittel in den Ofen schieben.
6. Während der Garzeit zwischendurch die Teile immer mal wieder mit der Marinade bedecken. Es dauert etwa 40 - 55 Min. bis das Fleisch gar ist, je nach Dicke der Stücke. Der

austretende Saft sollte klar sein und sich eine feine Kruste gebildet haben. (falls die Gefahr besteht das es schwarz wird, Hitze etwas reduzieren oder die Stücke mit Folie leicht abdecken)

Variationen

An Stelle von Zitronensaft können Sie auch Tamarinden Paste verwenden.

Der Knoblauch kann durch eine Zwiebel ersetzt werden.

Tipps

Tandoori Chicken lässt sich auch sehr gut auf dem Grill zubereiten.

Dazu passen Reis oder Tandoori Kartoffeln, Gemüse, Daal, Raita ect.

En Guete!

Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.