

Hähnchenspieße Tandoori mit Curry-Reis und Joghurt-Sauce



Zutaten für zwei Personen:

250 g Hähnchenbrustfilet

Tandoori-Marinade:

1-2 TL Tandoori-Gewürz-
mischung

1 EL warme Gemüsebrühe

1 große Knoblauchzehe

1 gestr. TL Ingwerpulver

50 g Naturjoghurt

1 gestr. TL Speisestärke

1/2 TL Zucker, 1/2 TL Salz

Gebratener Curry-Reis:

100 g Basmati-Reis

1 Schalotte

1 EL Butter

Currypulver

Joghurt-Sauce:

150 g Naturjoghurt

3 EL Milch

50 g einer Salatgurke

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Msp Garam Masala

1. Hähnchenbrust längs
teilen und in nicht zu
kleine Würfel schneiden.

2. Für die Tandoori-
Marinade das Tandoori-
Gewürz mit 1 EL warmer
Gemüsebrühe glatt
rühren. Joghurt und die
anderen Zutaten zugeben
und gut verrühren.

3. Die Würfel mindestens
zwei Stunden in der
Tandoori-Mischung
marinieren.

4. Backofen auf 250°
vorheizen.

5. Die Würfel locker auf
Metallspeie stecken und
auf Backpapier im
Backofen etwa 12-15
Minuten garen.

Gebratener Curry-Reis:

1. Reis nach Packungs-
vorschrift zubereiten.
Locker auf einen Teller
verteilen und etwas
abkühlen lassen.

2. Schalotte fein würfeln
und in Butter anbraten.
Den Reis zugeben und
unter ständigem Rühren
einige Minuten braten.
Nach Geschmack mit
Currypulver würzen.

Joghurt-Sauce:

Für die Joghurt-Sauce
das Joghurt mit Milch und
der in Julien-Streifen
geschnittenen Gurke
verrühren. Mit Salz und
Pfeffer würzen, mit Garam
Masala abschmecken.

Hinweise:

Die Joghurt-Sauce wird
gebraucht, damit das
Ganze nicht zu trocken ist.
Sie soll aber den guten
Tandoori-Geschmack nicht
überdecken, deshalb extra
reichen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20
min, Gesamtzeit ca. 3 h,
Hauptspeisen, Fleisch,
Geflügel, Huhn, indisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 22.01.2023