Rezept

Tandoori-Hähnchen-Tikka

Ein Rezept von Tandoori-Hähnchen-Tikka, am 29.04.2024

Zutaten

600 g	Hähnchenbrustfilet (möglichst gleichmäßig dicke Stücke nehmen)
	2-3 Knoblauchzehen
	je 3/4 TL Garam Masala, Chilipulver und edelsüßes Paprikapulver
3 EL	Joghurt
	Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	Safranpulver
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 3 cm)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
3 EL	Zitronensaft
2	1/2 EL Kichererbsenmehl
	Salz
	Öl für den Grillrost

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Fleisch trockentupfen, alles Fett entfernen, in 1 cm breite, längliche Streifen schneiden oder 3 cm groß würfeln. Safran mit 1-2 EL heißem Wasser verrühren.

2. Ingwer schälen und winzig würfeln, Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Beides mit Gewürzen, Zitronensaft, Kichererbsenmehl und dem Joghurt gründlich verrühren, salzen und pfeffern. Fleisch mit Safranwasser untermischen, abdecken und möglichst mindestens 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

3. Den Holzkohlen- oder Backofengrill anheizen. Beim Holzkohlengrill die Hähnchenstücke auf eine leicht eingeölte Grill-Aluschale legen (10-15 cm Abstand zur Glut) und noch mal mit Marinade betupfen. Beim Backofengrill den Rost einölen und das Fleisch darauflegen. Mit einem Blech darunter (es tropft!) in den Backofen (oben) schieben. Egal ob Herd oder Grill, in 10-12 Minuten sollten die Fleischstücke hell gebräunt und gar sein. Dann am besten sofort mit Zitronenachteln zum Beträufeln und einem Chutney nach Wahl servieren.