

Rezept

Hähnchenfilet à la Tandoori

Ein Rezept von Hähnchenfilet à la Tandoori, am 09.06.2026

Zutaten

2	Knoblauchzehen	25 g	frischer Ingwer
200 g	fettarmer Joghurt	2-3 EL	Tandoori-Gewürzpulver
4	Hähnchenbrustfilets ohne Haut (je ca. 150 g)	2 EL	Öl
1 Bund	Frühlingszwiebeln	1 TL	Mehl
1/8 l	Hühnerbrühe	1/4 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz	1-2 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Den Ingwer schälen und fein reiben oder sehr klein würfeln, zum Knoblauch geben. Joghurt und 1 EL Tandoori-Gewürzpulver dazugeben und alles gründlich verrühren.
2. Die Hähnchenbrustfilets kalt abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In der Marinade wenden, nach Belieben zugedeckt einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Das Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenfilets abtropfen lassen, etwas Marinade abstreifen und die Filets ins heiße Öl legen. Bei mittlerer Hitze knapp 10 Min. braten, zwischendurch mehrmals wenden.
4. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Marinade mit dem Mehl und der Brühe verrühren.
5. Die weißen Zwiebelteile und die Joghurtmarinade zu den Hähnchenfilets in die Pfanne geben, alles gut vermischen. Mit Tandoori-Gewürz, Kreuzkümmel, Salz und Zitronensaft abschmecken. Zum Servieren die grünen Zwiebelringe darüberstreuen.