

Rezept

MALAI TIKKA TAMARIND

Ein Rezept von MALAI TIKKA TAMARIND, am 25.04.2024

Zutaten

500 g Hähnchenbrustfilets	1 Limette
Salz	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 kleine Knoblauchzehe	3 Stängel Koriander
1 grüne Chilischote	120 g Naturjoghurt
50 g Frischkäse	80 g Crème double
½ TL Kreuzkümmelpulver	½ TL Kardamompulver
1 Zitrone	½ TL Chat Masala

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch kalt abbrausen und trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Den Saft der Limette auspressen und mit 1 Prise Salz verrühren. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte des Ingwers und den Knoblauch mit dem Limettensaft mischen. Die Marinade über das Fleisch träufeln und vermischen.
2. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Chilischote putzen, dabei nach Belieben die scharfen Kerne entfernen, waschen und fein hacken. Den Joghurt mit Frischkäse und Crème double verrühren. Den restlichen Ingwer, Koriander, Chili, Kreuzkümmel- und Kardamompulver mit der Joghurtmischung verrühren.
3. Das Fleisch unter die Joghurtmischung rühren und zugedeckt ca. 1 Std. im Kühlschrank marinieren.
4. Den Backofengrill vorheizen. Die Fleischstücke auf Schaschlikspieße stecken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und unter dem Grill (Mitte) auf jeder Seite 3–4 Min. goldbraun garen.
5. Die Zitrone auspressen. Das Fleisch auf Tellern anrichten, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Chat Masala bestreuen. Dazu passen ein Brunnenkresse-Salat mit Rote-Bete-Sprossen sowie Reis oder Naanbrot.