

Rezept

# Marinierte Hähnchenfilets

Ein Rezept von Marinierte Hähnchenfilets, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Hähnchenbrustfilets	<b>50 g</b> frischer Ingwer
3-4 Knoblauchzehen	<b>200 g</b> Joghurt
<b>1 EL</b> Tandoori Masala	<b>2 EL</b> Zitronensaft
½ TL Salz	<b>2 EL</b> Öl
<b>1 EL</b> Chat Masala	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in jeweils 4-5 gleich große Stücke schneiden.

---

2. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit dem Joghurt, Tandoori Masala, Zitronensaft und Salz verrühren.

---

3. Die Fleischstücke in die Marinade einlegen und zugedeckt 4-5 Std. im Kühlschrank marinieren.

---

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Fleischstücke darin rundherum 7-10 Min. braten.

---

5. Die gebratenen Hähnchenteile mit Chat Masala bestreuen und sofort heiß servieren. Dazu passt sehr gut das Pfefferminzchutney.