Rezept

Marinierte Hähnchenfilets

Ein Rezept von Marinierte Hähnchenfilets, am 21.05.2025

Zutaten

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

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.