

Rezept

Tandoori-Hähnchen

Ein Rezept von Tandoori-Hähnchen, am 10.06.2026

Zutaten

1 Poularde (ca. 1,4 kg)	100 ml frisch gepresster Zitronensaft
1 Döschen Safranfäden (0,1 g) je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, rosenscharfes Paprikapulver, Koriander	1 Stück Ingwer (ca. 5 cm) ½ TL geriebene Muskatnuss
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Zimtpulver
Salz	150 g Joghurt
	1 EL flüssige Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchen kalt abspülen, trocken tupfen und mit der Geflügelschere und einem scharfen Messer in 8-10 Stücke teilen. Haut mit einem Zahnstocher oder einer dünnen Stricknadel mehrmals einstechen.
2. Die Hähnchenteile in eine Schüssel legen und mit dem Zitronensaft begießen. Den Safran mit den Fingerspitzen zerreiben und mit 4 EL Wasser verrühren. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken.
3. Ingwer und alle Gewürze mit dem Safranwasser und dem Joghurt verrühren und mit Salz würzen. Die Marinade über den Hähnchenstücken verteilen. Abgedeckt mindestens 4 Std. (oder über Nacht) im Kühlschrank marinieren. Währenddessen die Hähnchenstücke ab und zu umdrehen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hähnchenstücke nebeneinander darauflegen und im Ofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 45 Min. backen. Dabei ein- bis zweimal umdrehen und nach 30 Min. mit Butter bepinseln. Vor dem Servieren die Garprobe machen.