

## Rezept

# Tandoori-Hähnchen-Tikka

Ein Rezept von Tandoori-Hähnchen-Tikka, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Hähnchenbrustfilet (möglichst gleichmäßig dicke Stücke nehmen)	<b>1 Msp.</b> Safranpulver
2-3 Knoblauchzehen	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (etwa 3 cm)
je 3/4 TL Garam Masala, Chilipulver und edelsüßes Paprikapulver	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>3 EL</b> Joghurt	<b>3 EL</b> Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle	<b>2</b> 1/2 EL Kichererbsenmehl
	Salz
	Öl für den Grillrost

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 145 kcal

## Zubereitung

1. Fleisch trockentupfen, alles Fett entfernen, in 1 cm breite, längliche Streifen schneiden oder 3 cm groß würfeln. Safran mit 1-2 EL heißem Wasser verrühren.
2. Ingwer schälen und winzig würfeln, Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Beides mit Gewürzen, Zitronensaft, Kichererbsenmehl und dem Joghurt gründlich verrühren, salzen und pfeffern. Fleisch mit Safranwasser untermischen, abdecken und möglichst mindestens 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.
3. Den Holzkohlen- oder Backofengrill anheizen. Beim Holzkohलगrill die Hähnchenstücke auf eine leicht eingölte Grill-Aluschale legen (10-15 cm Abstand zur Glut) und noch mal mit Marinade betupfen. Beim Backofengrill den Rost einölen und das Fleisch darauflegen. Mit einem Blech darunter (es tropft!) in den Backofen (oben) schieben. Egal ob Herd oder Grill, in 10-12 Minuten sollten die Fleischstücke hell gebräunt und gar sein. Dann am besten sofort mit Zitronenachteln zum Beträufeln und einem Chutney nach Wahl servieren.