

Rezept

Tandoori-Hähnchen mit Joghurt-Dip

Ein Rezept von Tandoori-Hähnchen mit Joghurt-Dip, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Hähnchenbrustfilet	Salz
2 EL Tandoori-Paste (aus dem Glas)	1 EL Zitronensaft
2 EL Vollmilchjoghurt	2 EL Ghee
300 g Vollmilchjoghurt	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
1 Stück Salatgurke (ca. 10 cm)	1 Tomate
1 kleine Zwiebel	2 Stängel Minze
1 TL Öl	1 EL schwarze Senfsamen
kleine Holzspieße	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR CA. 20 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal, 3 g F, 6 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Jedes Filet in 5-6 Stücke schneiden und leicht salzen. Die Tandoori-Paste in einer Schüssel mit Zitronensaft und Joghurt verrühren. Die Fleischstücke darin wenden. Zugedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen.
2. Inzwischen für den Dip den Joghurt mit Kreuzkümmel und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Salatgurke schälen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Beides unter den Joghurt mischen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Minze waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein schneiden und beides unterrühren.
3. Das Öl in einem Pfännchen erhitzen, die Senfsamen darin rösten, bis sie knistern. Noch heiß unter den Joghurt-Dip rühren. Den Dip in ein Schüsselchen füllen und zugedeckt bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
4. Jeweils 1 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenstücke mit Küchenpapier etwas abtupfen und darin in zwei Portionen bei mittlerer Hitze von allen Seiten 4-5 Min. braten. Herausnehmen und mit Holzspießchen versehen auf einer Platte anrichten. Heiß oder lauwarm mit dem Joghurt-Dip servieren.