

Rezept

Tandoori-Hähnchen mit Minze-Joghurt

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

Zutaten

600 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Zitronensaft
1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)	2 Knoblauchzehen
½ rote Chilischote	je 1 TL Kurkuma-, Koriander- und Kreuzkümmelpulver
½ TL Chilipulver	2 TL Tomatenmark
Salz	500 g Joghurt
½ Bund Minze	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trockentupfen, in etwa 2 cm breite Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Ingwer und Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Chilihälfte waschen, putzen und mit den Kernen sehr fein hacken. Chili, Ingwer, Knoblauch, Gewürze, Tomatenmark und Salz mit der Hälfte des Joghurts gut verrühren. Die Hähnchenscheiben darin 4 Std., besser über Nacht marinieren.
2. Dann die Minze waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit dem übrigen Joghurt mischen und salzen.
3. Den heißen Stein anheizen. Die Hähnchenscheiben abtropfen lassen und auf dem heißen Stein 5-6 Min. braten, dabei ab und zu umdrehen. Mit dem Minze-Joghurt essen.