

## Rezept

# Tandoori-Hähnchenbrust

Ein Rezept von Tandoori-Hähnchenbrust, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)	<b>1 EL</b> Tandoori-Paste (aus dem Glas; Asienladen)
<b>1 TL</b> Zitronensaft	<b>200 g</b> Vollmilchjoghurt
<b>1/2 TL</b> ½ TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer	<b>1 Stück</b> Salatgurke (ca. 10 cm)
<b>1</b> Tomate	<b>3 TL</b> Butterschmalz
<b>1 TL</b> schwarze Senfsamen (Asienladen)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

## Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abwaschen und abtrocknen. Die Tandoori-Paste mit Zitronensaft und 1 EL Joghurt verrühren. Die Hähnchenbrustfilets darin wenden.
2. Den übrigen Joghurt mit Kreuzkümmel und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Gurke schälen, entkernen und klein würfeln. Die Tomate waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Beides unter den Joghurt mischen. 1 TL Butterschmalz in einem Pfännchen erhitzen, die Senfsamen darin rösten, bis sie knistern. Unter den Joghurt-Dip rühren und diesen kalt stellen.
3. Backofen samt ofenfester Form auf 80° vorheizen. Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets mit Küchenpapier abtupfen, leicht salzen und bei starker Hitze von jeder Seite 2 Min. anbraten. In die Form setzen und in 45 Min. im Ofen (Mitte) fertig garen. In Scheiben schneiden und mit dem Dip servieren.