Rezept

Tandoori-Huhn

Ein Rezept von Tandoori-Huhn, am 12.10.2024

Zutaten

800 g	Hähnchenbrustfilet
1	Tube rote Lebensmittelfarbe
1 Stück	Ingwer (1-2 cm)
	je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander sowie rosenscharfes Paprikapulver und frisch geriebene Muskatnuss
	Saft von 2 Zitronen
	Salz
3	Knoblauchzehen
1 TL	gemahlene Kurkuma
	je 1/2 TL Chilipulver und Pfeffer aus der Mühle
400 g	Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht locker für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet in Abständen von ein paar Zentimetern immer wieder etwa 1/2 cm tief einschneiden. In eine Schüssel legen. Zitronensaft mit der Lebensmittelfarbe verrühren und über die Filets gießen. Salzen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

2. Ingwer und Knoblauch schälen. Beides durch die Knoblauchpresse drücken und mit allen Gewürzen unter den Joghurt mischen. Die Sauce über das Hühnerfleisch gießen, gut durchmengen, abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

3. Am nächsten Tag Backofen auf 180 Grad vorheizen (ohne Vorheizen: Umluft 160 Grad). Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Das Hühnerfleisch aus der Marinade nehmen und nebeneinander auf das Blech legen. In den Ofen (Mitte) schieben und etwa 35 Minuten drin braten. Dabei nach der Hälfte der Zeit das Blech immer wieder rausziehen und das Fleisch mit der Marinade bepinseln und zwischendurch auch mal umdrehen.