

Chicken-Tandoori mit Joghurt-Marinade

Zubereitungszeit: 45 Minuten + Marinierzeit

Zutaten für 4 Person

Niveau: mittel

Zutaten:

450 g Weihenstephan Joghurt natur 3,5 % Fett

2 EL Tandoori- oder Currypulver

5 cm Ingwerwurzel

600 g Hähnchenbrustfilet

Salz, Pfeffer

600 g bunter Mangold

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 EL Sesam

2 EL Weihenstephan Butter

1 EL Rapsöl

1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

1. 100 g Weihenstephan Joghurt mit Tandooripulver mischen. Ingwer schälen, fein hacken und unter den Joghurt rühren. Hähnchenbrustfilets in 1 cm dicke Streifen schneiden, in einer flachen Schüssel mit dem Joghurt mischen, zudecken und mindestens 6 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Danach die Streifen aus der Marinade nehmen und auf Holzspieße fädeln.

2. Mangold waschen, dabei welke Blätter entfernen. Die Stiele quer in 3 cm lange Stücke schneiden, die Blätter in breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

Zuerst den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen.

2 EL Butter in die heiße Pfanne geben, Zwiebeln, Knoblauch und Mangoldstiele kurz darin anbraten. Mangoldblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 2–3 EL Wasser zugeben und zugedeckt etwa 12 Min. dünsten. Beiseitestellen und etwas auskühlen lassen.

3. Backofen auf 180° C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200° C). Öl in einer ofenfesten Form verteilen, die Hähnchenfleisch-Spieße in die Form legen und auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 15 Min. backen. Mangold mit etwa 200 g Joghurt verrühren. Koriander mit den Stielen grob hacken, mit restlichem Joghurt rühren, leicht salzen. Mangold- mit dem Koriander-Joghurt verrühren, mit den Tandoori-Spießen anrichten und mit Sesam bestreuen.

Tipp:

Dazu passt Reis, besonders aromatisch und vor allem auch hübsch anzusehen ist ein roséfarbener Reis. Dafür einfach 300 g Duftreis nach Packungsanweisung kochen. 5 Min. bevor der Reis fertig ist, eine kleine fein geriebene Rote Bete unterrühren, dann fertig ausquellen lassen.