



2.084 - Tandoori-Chicken - Ein typisch „Indisches Gericht“,

Weinempfehlung: Sommelier vividus

Rezeptgeber: unbekannt

Indische Küche und deutsche Weine

Currys, gefüllte Teigtaschen und gebackenes Gemüse - indische Rezepte sind allerlei Köstlichkeiten aus dem Land des Yoga und der heiligen Kühe. Indische Rezepte für Curry vereinen Gemüse, Kokosmilch und indische Gewürze in einem Topf, indische Rezepte für gefüllte Teigtaschen - sogenannte Samosa - schmecken toll mit Chutney. Ganz wichtig für indische Rezepte: Kräuter und Gewürze wie Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt, Minze und Chili.

Zutaten:

Für das Tandoori Masala (Gewürzmischung ohne Farbstoff): - 2 Kardamomkapseln - 1 TL Koriandersamen - 3 TL Garam Masala (-Asialaden) - 2-3 gestrichene(r) TL Chilipulver - 1 TL gemahlener Kurkuma - 3 Knoblauchzehen - 1 Stück(e) (ca. 20 g) Ingwer - Saft von 1/2 Limette - 500 g Sahnejoghurt - 4 Hähnchenfilet (à ca. 200 g) - Salz - 1 großer Gefrierbeutel - Backpapier

So sollte es gemacht werden:

1. Für das Tandoori Masala Kardamom und Koriander in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet. Herausnehmen und im Mörser fein zermahlen. Mit Garam Masala, Chili und Kurkuma mischen.
2. Für die Joghurtmarinade Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Limettensaft, Knoblauch, Ingwer, Gewürzmischung und 300 g Joghurt verrühren.
3. Fleisch waschen, trocken tupfen und in sehr breite Streifen schneiden. Hähnchenstreifen mit der Joghurtmarinade in einer Schüssel gut mischen. Mit Frischhaltefolie zudecken (oder im Gefrierbeutel) ca. 4 Stunden kalt stellen.
4. Ofen vorheizen (E-Herd: 225°C/Umluft: 200°C/Gas: Stufe 4). Backblech mit Backpapier auslegen. Hähnchen mit der Marinade aus dem Gefrierbeutel direkt auf dem Blech verteilen. Im Backofen 10-12 Minuten braten.
5. Tandoori-Chicken salzen. Mit Limettenspalten und Rest Joghurt anrichten.

Beilagen: Dazu schmecken Naan-Brot und Salatgurkenscheiben.

Getränke: Hier empfiehlt Sommelier-Vividus neben Mineralwasser (stilles) natürlich einen deutschen Rotwein: Dornfelder lieblich vom Weingut Bürgermeister Weber Erbe.

Rezeptgeber: www.lecker.de

"... dem einen fehlt der Wein, dem andern der Becher"
Stefan Zweig