

# Hähnchen-Spieß mit Garnelen, Ratatouille, Basmatireis

**Für zwei Personen**

**Für das Ratatouille:**

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
1 Fleischtomate	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Majoran
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Hähnchen:**

2 Maispouardenbrüste, à ca. 150 g	1/2 EL Tandoori-Paste	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnelen:**

3 große Garnelen	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
------------------	------------	---------------

**Für den Dip:**

1 Limette	75 g Sahnejoghurt	gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

**Für den Reis:**

	100 g Basmatireis	
--	-------------------	--

**Für die Garnitur:** Frittierfett

Fritteuse vorheizen. Den Reis waschen und in Salzwasser gar kochen.

Für das Ratatouille jeweils eine Hälfte der roten und der gelben Paprika waschen, putzen und würfeln. Zucchini und Tomate waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Zucchini ebenfalls würfeln. Die andere Hälfte der Zucchini beiseitelegen. Tomate halbieren, vom Strunk befreien und ebenfalls würfeln. Die Hälfte der roten Zwiebel und die Hälfte des Knoblauch schälen, beides sehr fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Zucchini und Paprika darin andünsten. Dann kurz den Knoblauch mit dünsten und kurz danach die Tomaten dazugeben. Thymian, Rosmarin und Majoran waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kräuter ebenfalls hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Für den Hähnchen-Spieß die Pouardenbrüste enthäuten und in grobe Würfel schneiden. Die Würfel auf die Spieße verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundum knusprig braten.

In einer weiteren Pfanne ebenfalls Öl erhitzen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und rundum kurz scharf anbraten.

Die Tandoori-Paste mit etwas Wasser auflösen und die Hähnchenspieße damit ablöschen. Für den Dip Joghurt mit Salz, Pfeffer, einer Prise Kreuzkümmel verrühren. Limette waschen, abtrocknen und Zesten abreißen. Limette auspressen und den Joghurt mit einem Spritzer Zitronensaft und Zesten abschmecken.

Die restliche halbe Zucchini in ganz dünne Scheiben schneiden und in der Fritteuse knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Tandoori-Hähnchen-Spieß mit Garnelen, Ratatouille, Basmatireis und Joghurt-Dip anrichten, mit Zucchini-Chips garnieren und servieren.

Stefanie Maus am 13. Juni 2016