

Tandoori-Chicken

Für 4 Personen:

50 g Ingwer	2 Limetten	150 g Vollmilch-Joghurt
2-3 EL Tandoori-Paste	3 EL Sonnenblumenöl	4 Hähnchenbrust-Filet (á 150 g)
260 g Fladenbrot	2 EL Öl	

Ingwer dünn schälen, fein reiben. Limetten waschen, Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer abziehen. 1 Limette auspressen.

1 TL Limettenschale, Ingwer, Limettensaft, Joghurt, Tandoori-Paste und 2 EL Öl verrühren. Hähnchen abbrausen, trocken tupfen, mit der Paste bestreichen und zugedeckt kalt stellen, mindestens 60 min., besser über Nacht, ruhen lassen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Hähnchenfilets in eine geölte Auflaufform legen, salzen, im Ofen ca. 30 min. backen, dabei einmal wenden.

Inzwischen Brot nach Packungsangabe in der Pfanne oder im Ofen auf einem Gitter unter dem Fleisch aufbacken. Hähnchenfilets aufschneiden, mit übriger Limettenschale bestreuen.

Mit Brot servieren.

Dazu passt gemischter Blattsalat mit Tomaten.

NN am 10. Juli 2022