

## Tandoori-Hähnchen mit Spinat-Erbsen

2 kg Hähnchenfleisch    250 ml Joghurt    2-3 TL Tandooripaste  
200 g TK-Erbsen         $\frac{1}{2}$  Kochzwiebel    100 g junger Spinat  
1 Chilischote

Mischen Sie 2-3 Teelöffel Tandooripaste mit dem Joghurt. Die Hähnchenbrust von den Knochen lösen und die Haut abziehen. Diese enthält das meiste Fett und würde verhindern, dass die Marinade in das Fleisch einzieht.

Nun das Fleisch mit dem gewürzten Joghurt bestreichen und in einer Schüssel abgedeckt über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Am nächsten Tag können Sie die Marinade mit Küchenkrepp abtupfen.

Salzen Sie das Hähnchen und braten es mit etwas Öl auf jeder Seite 5-6 Minuten in einer Grillpfanne an. (Die Joghurt-Marinade entsorgen, durch den Kontakt mit rohem Hähnchenfleisch kann sie mit Bakterien belastet sein.) Für die Zubereitung der Spinat-Erbsen die frischen Erbsen pulen (bei Tiefkühlerbsen entfällt dieser Arbeitsschritt) und eine Minute in kochendes Salzwasser geben. Anschließend in Eiswasser abschrecken, so bleibt die Farbe erhalten.

Schneiden Sie Zwiebel und Chili klein und schwitzen Sie beides in Öl an. Die Erbsen dazugeben, den Spinat unterheben.

Zuletzt die Minze, den Koriander und die Petersilie hacken und zum Gemüse geben. Nur noch ganz kurz anschwitzen, dann auf dem Teller portionieren. Die gebratene Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und auf dem Gemüsebett anrichten.

Björn Freitag am 13. Juli 2020