

Tandoori-Chicken

Für 2 Personen:

2 Maishähnchenbrüste	1 TL Currypaste	1 Limette
250 ml Kokosmilch	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Spitzpaprika
1 EL Bratöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Hähnchenbrüste zuerst von der Hautseite dreimal diagonal 1 cm tief einschneiden, dann das Fleisch von der anderen Seite ebenfalls dreimal diagonal 1 cm tief einschneiden, sodass die Schnitte am Ende überkreuzt sind.

Kokosmilch, Currypaste, Limettenschale und Limettensaft in einer großen Schüssel verrühren.

Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in der Kokosmarinade einlegen.

Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden.

Spitzpaprika in dicke Ringe schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen mit der Hautseite nach unten hineinlegen, Gemüse um das Fleisch herum verteilen und alles 2 Minuten kräftig anbraten. Dann das Fleisch drehen.

Pfanne von der Hitze nehmen, die Marinade in die Pfanne gießen, Pfanne wieder auf die Hitze stellen, Marinade kurz ankochen lassen und dann das Hähnchen in der Pfanne für 7 Minuten in den Ofen stellen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, alles mit Salz würzen.

Steffen Henssler am 23. September 2021