



Zutaten

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Joghurt
- 1 EL Tandoori Masala
- 1 TL Korma Masala
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 1 Knochblauchzehe, fein geschnitten
- Msp. gemahlener Chili
- TL Zitronensaft
- Msp. Kurkuma
- 1/2 TL Zucker
- 1 TL Salz

TANDOORI MURG

HÄHNCHENBRUSTFILET TANDOORI-ART

Jedes Filetstück in 4–6 Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den Joghurt und sämtliche Würzzutaten darüber geben und alles gut mit dem Geflügelfleisch vermischen. Mindestens drei Stunden, höchstens 15 Stunden marinieren lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das marinierte Hühnerfleisch auf einem Blech oder in einer grossen Bratform flach verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen. Zum Schluss mit der Grillfunktion des Backofens noch 2–3 Minuten grillen.



Quellenhinweis

Nicky Sitaram Sabnis:
«Das grosse Ayurveda-Kochbuch»:
150 einfache, indisch inspirierte Rezepte
AT Verlag
Foto: