Martina Kömpel
Hähnchenschenkel Tandoori Art

Dienstag, 2. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

Für die Hähnchenschenkel

1/2	Zitrone
1 EL	Paprikapulver, mild
1 EL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Kurkuma, gemahlen
1 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Ingwer, gemahlen
1 TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ TL	Salz
300 g	Joghurt (10 % Fett)
4	Hähnchenschenkel
150 g	Butter

Für das Raita:

150 g	Gurke
1	Tomate
1/2	Knoblauchzehe
400 g	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
1 TL	Kreuzkümmel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Von der Zitrone den Saft auspressen.
2. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Ingwerpulver, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.
3. Hähnchenschenkel abwaschen, trocken tupfen und mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen. Hähnchenschenkel in eine flache Form legen, die Joghurt-Mischung darüber geben, die Mischung am besten mit den Händen rund um das Fleisch verteilen. Das Fleisch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
4. Für das Raita die Gurke schälen, halbieren, die Kerne ausstreichen und die Gurke klein raspeln. Tomate waschen, vierteln, die Kerne ausstreichen und die Tomatenviertel würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. Joghurt mit Kreuzkümmel und Knoblauch vermischen. Gurke und Tomate untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Raita bis zum Servieren kalt stellen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Butter in einem Topf zerlassen.

8. Die marinierten Hähnchenschenkel auf ein Ofengitter legen. Dieses auf ein Backblech mit Backpapier belegt setzen.
9. Die Hähnchenschenkel im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten mit der flüssigen Butter bepinseln.
10. Die Hähnchenschenkel mit Raita servieren. Dazu passt Basmatireis.

Pro Portion: 545 kcal / 2289 kJ
8 g Kohlenhydrate; 39 g Eiweiß; 39 g Fett