

Tandoori Chicken



Tandoori Chicken ist ein leckeres indisches Gericht mit Hähnchen. Das Rezept ist sehr einfach und gelingt am besten im Backofen oder auf dem Grill.

Zutaten:

1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
20 g Ingwer	300 g Naturjoghurt
1 EL Honig	1 TL Chilipulver
1 TL Rote-Bete-Pulver	1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)	12 Hähnchenunterschenkel (Drumsticks)
150 g Basmati-Reis	Salz
1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch

Für die Tandoori-Paste:

Knoblauch, Chili und Ingwer schälen, kleinschneiden und in einen Messbecher geben. Die Hälfte des Joghurts hinzufügen und mit einem Pürierstab mixen. Nach und nach den Rest vom Joghurt und den Honig dazugeben und weiter mixen.

Das Joghurt-Gemisch in eine große Schüssel geben und Chilipulver, Rote Bete Pulver, gemahlenes Cumin und Garam Masala Pulver hineingeben. Alles zusammen mit einem Schneebesen vermengen.

Die Chicken Drumsticks in die Schüssel geben und mit der Tandoori-Paste vermengen. Zum Marinieren die Drumsticks in zwei Gefrierbeutel oder eine Aufbewahrungsdose geben und mindestens für 3 Stunden, am besten aber über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.

Eine gusseiserne Form mit Deckel im Grill bei 220 °C vorheizen.

Den Basmatireis einmal abspülen und in der 1,5-fachen Menge Salzwasser für ca. 12 Minuten kochen.

Die Drumsticks in die vorgeheizte Gussform legen, Deckel schließen und in den Ofen geben. Nach 25 Minuten die Gussform herausnehmen und die Drumsticks drehen. Danach nochmals für 10 Minuten ohne Deckel im Ofen garen.

Die Zitrone längs Vierteln und den Schnittlauch fein schneiden. Nach dem Garen die Drumsticks auf einem Teller anrichten, mit der Zitrone und Schnittlauch garnieren und servieren.