

# Hähnchenschenkel - Tandoori

Bei diesem Rezept Tandoori Hähnchen handelt es sich um ein scharfes, indisches Hähnchengericht. Im Original wird ein ganzes zerlegtes Hähnchen dazu verwendet.  
Ich nehme für dieses Gericht nur Hähnchenschenkel oder auch Hähnchenkeule genannt.

## Zutaten: für 4 Personen

4 große Hähnchenschenkel  
600 g Naturjoghurt 1, 5 % Fett  
3 - 4 TL Tandoori Masala Gewürzmischung  
300 g Basmatireis  
3 - 4 frische Kardamom Kapseln



## Zubereitung:

Hähnchenschenkel (auch aufgetaute tiefgekühlte Ware) waschen, die Haut abziehen, denn darunter sitzt das meiste Fett.  
Ringsum gut mit Salz bestreuen.

### Nun die Marinade anrühren:

Dazu Joghurt in eine Schüssel geben, salzen und je nach Geschmack 3 – 4 TL rote Tandoori Gewürzmischung unterrühren.  
Diese Gewürzmischung gibt es in jedem asiatischem Fachgeschäft oder im Internet, in 50 oder 100 g Päckchen zu kaufen.  
Wenn nicht, kann man dieses Gewürz auch folgendermaßen nachvollziehen.  
Gemahlener Koriander, Chilipulver, Kreuzkümmel, Salz, reichlich edelsüßen Paprika mit guter Farbe, 2 Knoblauchzehen gepresst und etwas schwarzen gemahlenden Pfeffer.  
Diese Gewürze unter den Joghurt rühren und nach eigenem Geschmack mehr oder weniger scharf würzen.

Den Backofen auf 210 ° C vorheizen, dabei den eingeschobenen Rost in der Mitte der Backröhre einschieben.

Eine große Auflaufform mit Butter oder Öl ausstreichen.

Die Hähnchenschenkel ringsum dick mit der Joghurtmarinade einstreichen, den Rest Marinade ringsum mit in die Form geben.

In den vor geheizten Backofen einschieben und bei 210 ° C etwa 50 – 60 Minuten backen.  
Sollte das Fleisch zu schnell braun werden, die Auflaufform mit einem Stück Alufolie abdecken, in den letzten 10 Minuten wieder abnehmen, damit eine schöne Kruste am Hähnchen entstehen kann.

Rechtzeitig einen gemischten grünen Salat vorbereiten, sowie Basmatireis kochen.

Basmatireis in eine große Tasse oder eine Schüssel einfüllen, dabei sich genau die Einfüllhöhe vom rohen Reis merken, den dieses Gefäß dient nachher auch als Mengenmaß für das zugefügte Wasser zum Kochen des Reises.

Reis für 10 Minuten in kaltem Wasser einlegen, in ein Sieb gießen und nochmals gut mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen.  
Diesen Reis in einen Topf geben.  
Mit dem zuvor benutztem Gefäß reichlich 1,5 Mal soviel Wasser wie Reis mit in den Topf geben.  
Aufkochen lassen, gut salzen und sprudelnd 5 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die frischen Kardamom Kapseln öffnen, die kleinen Kerne herausholen und in einem Mörser zermahlen.

Nach 5 Minuten Kochzeit das zerstoßene Kardamom unter den Reis geben.

Nochmals weitere 5 – 7 Minuten langsam gar ziehen lassen.

Auch da gilt, ausnahmsweise als Ersatz einfach gemahlenes Kardamompulver anstatt der Kapseln verwenden.

Tandoori Hähnchen, zusammen mit gewürztem Reis, der ausgetretenen Soße, welche man nach Wunsch auch noch mit 1 – 2 TL Speisestärke in etwas kaltem Wasser aufgelöst, etwas andicken kann und eine große Schüssel grünen Salat, servieren.

### **Kalorienangaben**

---

Für eine Portion Hähnchenkeule Tandoori, mit Reisbeilage, ca. 510 kcal und ca. 10.5 g Fett