

Tandoori Marinade zum Grillen

Diese Tandoori Marinade ergibt eine auf orientalische Art gewürzte Joghurt Marinade, welche bevorzugt zum Marinieren und Bestreichen von Hähnchenteilen verwendet wird.
Wobei diese Marinade auch auf zartem Lammfleisch köstlich schmeckt.

Zutaten: für ca. 150 ml Marinade

150 ml Naturjoghurt (3,8 % Fett)
½ geriebene Zwiebel
1 gehäufter TL Ingwer fein gerieben
1 Knoblauchzehe zerdrückt
1 geh. TL Kurkuma
1 TL Chilipulver
½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 gehäufter TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Zucker
Etwas Salz



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Tandoori Marinade zum Grillen** zuerst Joghurt in eine Porzellan- oder Glas Schüssel (keine Metallschüssel verwenden) füllen.

Zwiebel und frischen Ingwer fein reiben unter den Joghurt rühren.

1 Knoblauchzehe entweder auf einem Küchenbrett mit dem Messerrücken zu Brei zerdrücken oder durch die Knoblauchpresse drücken und unter rühren.

Zuletzt die Tandoori Marinade mit den oben angegebenen Gewürzen und 1 TL Zucker pikant abschmecken.

Dabei kann man je nach persönlichem Geschmack von dem einen oder anderen Gewürz etwas mehr oder auch weniger verwenden.

150 ml Tandoori Marinade ist zum Marinieren von 8 kleineren (siehe Bild) oder 4 großen Hähnchenkeulen ausreichend.



Zum Marinieren:

Hähnchenteile wie Hähnchenkeulen, Hähnchen Unterschenkel oder andere Teile unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen.
Anschließend ringsum mit etwas Salz einreiben und auf diese Weise gewürzt gut 1 Stunde oder auch länger im Kühlschrank einziehen lassen.

Danach die Hähnchenteile ringsum mit der Tandoori Marinade benetzen und in der Marinade liegend, mit Folie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
Diese Joghurt Marinade ist für 4 große Hähnchen Schlegel oder 6 – 8 kleinere Hähnchenunterschenkel ausreichend.

Zum Grillen:

Den Holzkohlen Grill, Elektro- oder Gas Grill oder den Grill im Backofen aufheizen.

Die Fleischteile aus der Marinade heben, dabei diese etwas abstreifen und auf eine Lage Küchenkrepp Papier legen, anschließend und auf dem zwar heißen aber nicht zu heißen Grill entweder auf den zuvor geölten Grillstäben oder auf einer Alu Grillschale liegend auf beiden Seiten, unter mehrfachem Wenden je nach Größe und Dicke des Grillguts, langsam etwa 35 – 45 Minuten grillen.

Dabei kann man das Hähnchenfleisch nach dem Wenden immer wieder mit etwas Marinade bestreichen.

Die fertig gegrillten heißen Hähnchenkeulen zusammen mit Brot, Baguette oder Fladenbrot, einem Salat und nach Wunsch noch zusätzlich mit einer selbst gemachten Avocado Creme als Dipp dazu servieren.

Das Rezept für die Avocado Creme finden Sie unter [**Avocado Creme Rezept**](#) hier auf dieser Kochseite.

Tipp:

Hähnchenfleisch sollte immer vollständig durchgegart werden, weshalb ich empfehle, das Grillgut zuerst bei etwas niedrigerer Temperatur auf beiden Seiten langsam auf dem Grill durch zu braten, danach in den letzten Minuten bei etwas stärkerer Hitze auf beiden Seiten die Haut knusprig grillen.

Kalorienangaben

150 ml Tandoori Marinade zum Grillen enthalten ca. 148 kcal und ca. 5,5 g Fett
1 Hähnchenkeule mit Tandoori Marinade gegrillt, enthalten ca. 160 kcal und ca. 6,2 g Fett