

Einfaches Tandoori Chicken



Zutaten für 4 Portionen:

4 TL Gewürzpaste (Tandoori Paste, 2 P)

500 g Joghurt (3-8 P)

480 g Hähnchenbrustfilet(s) (ca. 4 Stück, 8 P)

½ Zitrone(n), der Saft davon

Salz

scharf

Tandoori-Paste in den Joghurt einrühren und so lange verrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Zitronensaft einrühren und mit Salz abschmecken.

Hähnchenbrustfilets je nach Wunsch halbieren oder dritteln und in einer Auflaufform in der Joghurtmarinade einlegen. Die Brustfilets sollten rundum von der Sauce bedeckt sein. Das Fleisch am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 1 bis 1 1/2 Stunden garen (je nach Auflaufform).

Dazu Reis und Mangochutney oder gebratene Banane servieren.

Variation: Die Marinade mit geviertelten Knoblauchzehen und/oder einer in Scheiben geschnittenen Peperoni ergänzen.