

Tandoori Chicken mit Honig und Sesam



Hühnerbrustfilets in mundgerechte Würfel schneiden. 0,5 Becher Joghurt zu den Filets geben und mit Hilfe der Hände mit dem Tandoori-Gewürz vermengen. Im Kühlschrank zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

Reis kochen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Filets von allen Seiten knusprig anbraten. Akazienhonig darübergießen (ca. 3-4 EL) und kurz einkochen lassen, bis etwas Schaum entsteht. Sesam darüberstreuen und mit Basmati und einem großen Klecks griechischen Joghurt servieren.

Zutaten für 2 Portionen:

- 3** Hühnerbrüste
- 4 EL** Gewürzmischung (Tandoori)
- 4 EL** Sesam
- 1 ½ Becher** Joghurt, griechisch
- Honig (Akazienhonig)
- 1 Beutel** Basmati
- Öl (Sesam- oder Erdnussöl)
- Salz