

Tandoori Chicken mit Honig und Sesam



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

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.