WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ganzes Hähnchen Tandoori-Style

Zutaten (für 4 Personen):

1 Hähnchen (aus deutscher Erzeugung)
3 TL Tandoori-Gewürz
500 g Joghurt
1 Stück Ingwer
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
300 g Basmati-Reis
1 Mango
4 Lauchzwiebeln
1 EL Öl
Koriander
50 g Cashews



Nährwerte:

Pro Portion ca. 810 kcal, 27 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

90 Minuten (davon 75 Minuten Garzeit im Ofen und 3 Stunden im Kühlschrank marinieren)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ganzes Hähnchen Tandoori-Style

Zubereitung:

1. Für die Marinade zuerst Ingwer, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Dann alles zusammen mit dem Joghurt, dem Zitronensaft und dem Tandoori-Gewürz pürieren.



2. Jetzt die Marinade über das Hähnchen geben und für 3 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.



3. Anschließend das Tandoori-Style-Hähnchen für circa 65 bis 75 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.

Ganzes Hähnchen Tandoori-Style



4. Kurz vor Ende der Garzeit könnt ihr den Reis kochen. Nebenbei die Mango schälen und die Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Wenn der Reis fertig ist, alles zusammen in 1 EL Öl anbraten.



5. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, auf dem Mangoreis anrichten, mit gehackten Cashews und Koriander bestreuen…



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ganzes Hähnchen Tandoori-Style

6. …und genießen





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**