

## Tandoori Chicken aus dem Ofen

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet  
1 Zwiebel  
1 Zitrone  
10 g Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
300 g Joghurt  
1 TL Salz  
1.5 EL Tandoori-Gewürz  
1 TL Zimt  
300 g Reis



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 424 kcal, 6 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

45 Minuten

## Tandoori Chicken aus dem Ofen

### Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Alles mit Joghurt, Tandoori-Gewürz, Zitronensaft, Zimt und Salz verrühren.



2. Jetzt die Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform legen, mit der Joghurt-Mischung bedecken...



3. ...und für 30 bis 35 Minuten bei 190 Grad im Ofen garen. Nebenbei den Reis nach Packungsangabe kochen.



## Tandoori Chicken aus dem Ofen

4. Zum Schluss das Tandoori Chicken in Scheiben schneiden, auf dem Reis anrichten und genießen. ☑



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

**D**  
Schlupf

**D**  
Aufzucht

**D**  
Verarbeitung

### 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)