WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Tandoori Chicken aus dem Ofen



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



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Tandoori Chicken aus dem Ofen



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**