

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. ☑



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