

Tandoori-Hähnchen

 happy-mahlzeit.com/2020/05/01/tandoori-huehnchen/

Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrust
- Zitronenpfeffer

Für die Marinade:

- 150 g Tomatenmark
- 40 ml Öl
- 200 ml Wasser
- 15 g Tandoori Paste
- 20 g Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 20 ml Sojasoße
- 50 g Naturjoghurt

Zubereitung:

Die Zutaten der Marinade mit dem Stabmixer vermengen und abschmecken. Das Huhn in die Marinade geben und für 2 – 6 Stunden darin ziehen lassen.

Die Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech bei 180°C für ca. 15 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit etwas Zitronenpfeffer bestreuen.

Rezept: Doc Esser vom 16.8.2017

Episode: Hitze-Stress