



# Murgh Tandoori – mariniertes Hähnchen aus dem Ofen mit Reis



Zeit gesamt  
🕒 55min

Zubereitungszeit  
🍲 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Joghurt, natur	300 g
Salz	
Currypulver	
Zimt	
Chili, gemahlen	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Jasminreis	300 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Zwiebel, Ingwer und Knoblauch mit 1 EL Limettensaft, Joghurt, Salz, Curry, Zimt und Chili verrühren.
2. Hähnchen waschen, trocken tupfen, im Abstand von ca. 1 cm leicht einritzen und in der Marinade marinieren. Im Kühlschrank kühl stellen. Im Idealfall ca. 4–6 Std. marinieren, jedoch mindestens ca. 15 Min.
3. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen aus der Marinade nehmen, leicht abtropfen lassen und in eine Auflaufform legen. Im Ofen ca. 15 Min. garen. Hähnchen wenden, mit restlicher Marinade bestreichen und nochmals ca. 15 Min. garen.
4. In einem Topf Reis mit ca. 450 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
5. Murgh Tandoori – Hähnchen aus dem Ofen nehmen auf dem Reis anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	599 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	16 g