Tandoori-Hähnchen mit Mango-Chutney an Reis und Koriander



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Joghurt, natur	300 g
Currypulver	10 g
Öl	6 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Jasminreis	300 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Mango	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Koriander, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlere Pfanne

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel 2 EL Joghurt mit Curry und 1 EL Öl verrühren. Hähnchen waschen, trocken tupfen, salzen und quer im Abstand von ca. 1 cm ein-, aber nicht durchschneiden. Das Fleisch intensiv mit dem Gewürzjoghurt marinieren.

2. In einem Topf Reis mit ca. 300 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen. Danach zugedeckt nur noch warm halten.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Tandoori-Hähnchen dann in einer Auflaufform verteilen und im Ofen ca. 10–12 Min. fertig garen.

4. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und die weißen und grünen Teile getrennt voneinander jeweils in dünne Ringe schneiden. Mango vom Stein befreien, schälen und würfeln.

5. Die Pfanne säubern und darin 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln ca. 2–3 Min. anbraten. Mango und grüne Frühlingszwiebeln zugeben, durchschwenken und ca. 1–2 Min. mitbraten. Mango-Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

6. Übrigen Joghurt im Becher mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, dickere Stiele entfernen und grob hacken. Hähnchenbrust aus dem

Ofen nehmen. Den Reis mit einer Gabel etwas auflockern. Tandoori-Hähnchen, Reis und Mango-Chutney auf einem Teller anrichten und mit Joghurt und Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du willst das Tandoori-Hähnchen für einen intensiveren Geschmack gerne länger marinieren? Mische die Marinade dazu direkt in einem Gefrierbeutel, gib das Hähnchen hinzu, knete es gut durch und lasse es anschließend für ca. 1–2 Std. im Kühlschrank ruhen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	860 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	30 g