Tandoori-Hähnchen mit Mangosauce



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Joghurt, natur	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Currypulver	1 TL
Brauner Zucker	2 EL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Mango	1 St.
Jasminreis	300 g
Öl	1 EL
Chili, gemahlen	
Essig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und würfeln. In einer Schüssel Joghurt mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und 1 EL Rohrzucker vermengen. Hähnchen in der Schüssel im Kühlschrank marinieren.

2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln.

3. Hähnchen aus der Marinade nehmen, auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 12–15 Min. goldbraun backen. Nach ca. 8 Min. wenden.

4. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.

5. In einem weiteren Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch und Ingwer ca. 1 Min. anbraten. Mango zugeben, mit Zucker bestreuen und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Mit ca. 150 ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Curry, Chili und Essig würzen und ca. 10–15 Min. köcheln, bis das Fruchtfleisch zerfällt.

6. Tandoori-Hähnchen mit Reis und Mangosauce auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Hähnchen wird zarter, wenn du es vorbereitest und über Nacht im

Kühlschrank in der Marinade liegen lässt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	684 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g