



Tandoori Chicken

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 120 g rote Zwiebeln
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Tandoori Chicken Style
- 150 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- 100 g Salatgurke
- 0,5 TL Limettensaft
- 0,5 TL MAGGI Würze
- 2 Stängel Minze

Zubereitung

1. Backofen auf 200° C Ober- /Unterhitze (Umluft 170° C) vorheizen.
2. Zwiebeln schälen und in schmale Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilet in grobe Stücke schneiden und mit 80 g Zwiebeln in eine Auflaufform geben.
3. Würzpaste mit Schlagsahne verrühren und über Fleisch und Zwiebeln gießen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.
4. In der Zwischenzeit Raita (Joghurt-Gurken-Minze Dip) zubereiten: Salatgurke putzen, waschen, evtl. schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Joghurt mit Limettensaft und MAGGI Würze verrühren. Gurke und Minze unterheben.
5. Tandoori Chicken mit Raita und Zwiebeln auf Tellern anrichten. Dazu passt Naan Brot oder Basmatireis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	18 g
Energie	506 kcal
Fett	24 g
Protein	54 g

⌚ 35 Minuten

⊕ 2 Portionen