SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Tandoori Hähnchen | Gegrillte Aprikose

Zubereitungszeit: 20 min

Kochzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1 h 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten

150 g Natur-Joghurt

0.5 Zitrone, Saft

2 Esslöffel Tandoori Masala

1 3cm frischer Ingwer

1 Zehe(n) Knoblauch-Zehen

3 Stück(e) Hähnchenbrust, etwa 150 g pro Portion

6 Große, feste aber reife Aprikosen

3 Zweig(e) Frische Minze-Zweige

1 Limetten, Saft und Schale

2 Esslöffel Panela Rohrzucker

50 ml Olivenöl

Salz

VORBEREITUNG

1. Den Naturjoghurt mit 2 EL Tandoori Masala, dem fein geriebenen frischen Ingwer, Knoblauch und dem Saft einer halben Zitrone verrühren.

2. Die Hähnchenbrüste in 3-4 cm große Stücke schneiden und mit der Joghurt-Mischung sorgfältig vermengen und für mindestens 30 Minuten marinieren. Lässt man das Hähnchenfleisch jedoch länger, etwa über Nacht, marinieren, wird das Fleisch sehr zart und saftig.

ZUBEREITEN:

1. Den Grill für direktes Grillen vorheizen. Wir brauchen dabei eine sehr heiße und eine weniger heiße Zone auf dem Grillrost.

2. Holz-Schaschlik-Spieße etwa 30 Minuten in Wasser einweichen. Wer es gerne rustikal mag und die Möglichkeit hat, schnitzt sich aus frischen Haselnusszweigen kleine Spieße.

3. Dann die Aprikosen waschen, halbieren und den Kern entfernen. Für die Aprikosen-Marinade die Minze waschen, trocknen, Stiele entfernen und die Blätter fein schneiden. Nun die Minze mit dem Saft und der Schale der Limette, 2 EL Panela-Rohrzucker sowie dem Olivenöl und einer Prise Salz verrühren und beiseite stellen.

4. Wir stecken nun das marinierte Hähnchen-Fleisch auf die vorbereiteten Holzspieße und verteilen möglichst die gesamte Joghurt-Tandoori-Marinade auf die einzelnen Portionen. Dann das Fleisch noch rundum salzen und

sofort auf den heißen Grillrost legen. Wunderbar zart uns saftig werden unsere Tandoori-Hähnchen, wenn man die Spieße erst rundum heiß angrillt und „Farbe“ nehmen lässt und dann an einer weniger heißen Stelle auf dem Grillrost langsam fertig grillt.

5. Während dieser letzten 5-10 Minuten grillen wir die Aprikosen. Dazu etwas vom Panela-Zucker auf einen kleinen Teller geben, die Aprikosen-Hälften mit der Schnittfläche in den Zucker drücken und sofort auf dem heißen Grillrost karamellisieren.

Anrichten:

1. Je 2 Tandoori-Spieße auf einen vorgewärmten Teller geben. Dazu 3 Aprikosen legen und die noch warmen Früchte mit der Marinade übergießen. Guten Appetit!