

> Tandoori Hähnchen <

Erfrischend würziges Hähnchengericht



Zutaten für 4 Personen:

- 3 halbe Hähnchenbrustfilets (kein Putenfleisch)
- 3 Esslöffel Akazien-Honig (oder anderer Honig)
- 50g Tandoori-Gewürzmischung (Pulver oder Paste)
- 3-4 Esslöffel Öl (Pflanzenöl, Kokosöl, etc.)
- Schwarzer Pfeffer gemahlen, Salz
- 1 Becher Naturjoghurt, Türk. oder Bulgarischer, kann muss aber nicht
- Basmatireis - Reismenge nach belieben und Gewohnheit

Zubereitung:

Reis kochen, dauert ca. 10 Minuten

Die Hähnchenfilets in dünne Streifen (kleine Finger dick), ca. 3 – 4 cm Länge schneiden.

Die Filetstreifen mit Tandoori - Gewürz gut bestäuben, so dass sie mit dem Gewürz gut bedeckt sind und mit den Händen in das Fleisch reiben. Etwas Öl darüber gießen und ebenfalls mit den Händen gut vermengen. Die Pfanne sehr heiß werden lassen, etwas Öl hinein geben und die Filetstreifen anbraten, bis sie Farbe haben.

Den Honig zugeben, alles gut vermischt kurz weiter braten.
Evtl. mit wenig Salz und schwarzen Pfeffer abschmecken.

Das Tandoori Hühnerbrustfilet mit dem Reis und etwas Joghurt* über den Reis servieren * kann muss nicht sein, je nach Geschmack evtl. Sojasoße über den Reis träufeln.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht Ihnen

Dynastie Tang