



Tandoori Chicken - Huhn nach indischer Art

Der Tandır ist eine Art Backofen der mit Holzkohle oder Holz beheizt wird. In der traditionellen indischen Küche ist er der Mittelpunkt der Küche und ist auch der Namensgeber für dieses Gericht. Typischerweise wird das Kochgut im Tandır sehr heiss zubereitet und während dem Kochen mit Rauch beschwadet. Der Rauchgeschmack fehlt natürlich bei der Zubereitung im Backofen, könnte aber mit Rauchpaprika oder Rauchsatz zum Teil ersetzt werden (hatte keines von beidem).

Das Hühnerfleisch wird vorab in einer kräftig gewürzten Joghurtsauce ein paar Stunden mariniert. Tandır Masala ist das typische Gewürz dazu, eine Mischung die im wesentlichen aus Chilis, Koriandersamen und Kreuzkümmel besteht. Sie kann, muss aber nicht unbedingt, sehr scharf sein. Die typische Beilage ist natürlich Reis, aber auch Linsen oder andere Hülsenfrüchte sind in Indien zum Tandoori Chicken beliebt.

In Restaurants angebotenes Tandoori Chicken ist oft von kräftiger, dunkelroter Farbe. Dazu wird die Marinade lediglich mit Randensaft, oft aber auch mit Lebensmittelfarbstoff gefärbt.

Zutaten (1 Portion)

1	Pouletschenkel
80g	Naturejoghurt
1/2	Bio-Zitrone
2cm	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
2Tl	Tandoori masala
1Tl	Kurkuma
2Tl	Pul biber (Paprika)
1/2Tl	Salz
1/4Tl	Pfeffer

Bratbutter

1 Zitronenschnitz zur Garnitur

Zubereitung

Naturejoghurt mit allen Gewürzen vermischen. Pouletschenkel halbieren und die Haut abziehen. In reichlich Marinade einlegen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Pouletschenkel 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 220° vorheizen. Ein Bratgeschirr üppig mit geschmolzener Bratbutter ausstreichen. Pouletschenkel mit viel Marinade in das Geschirr geben, mit Butterflocken belegen und 40 Minuten in der Mitte des Ofen braten.





