

TANDOORI-POULET

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Marinieren: ca. 12 Std.
Braten im Ofen: ca. 30 Min.

Würzpaste

- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Esslöffel Kreuzkümmelpulver
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- ½ Teelöffel Chilipulver
- 2 Esslöffel Joghurt nature (Bio-Vollmilch)
- 2 Esslöffel Tandoori-Paste
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Ingwer, fein gerieben

alles in einer weiten Form gut verrühren

- 8 Poulet-Oberschenkel,
Haut entfernt

auf der glatten Seite je 3-mal bis auf den Knochen einschneiden, begeben, mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren. Pouletteile aus der Marinade nehmen

- 1 Teelöffel Salz

salzen

Braten: Ein mit einem Backpapier belegtes Blech in der unteren, das Gitter in der oberen Hälfte des Ofens einschieben. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Poulet-Oberschenkel mit der eingeschnittenen Seite nach unten auf das heisse Gitter legen, ca. 20 Min. braten, wenden, Ofentemperatur auf 240 Grad erhöhen, ca. 10 Min. fertig braten.

Pro Person: 5g Fett, 35g Eiweiss, 7g Kohlenhydrate, 885 kJ (211 kcal)

Indien

