



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

## Chochete vom 17.10.2019 – Tisch 2

Papadam-Cracker und Bier

\*\*\*

Curry-Garnelen

Tandoori-Chicken

Seeteufel mit Zwiebeln und Tomaten

Lammcurry mit Jeera-Reis

Gelbes Dal mit Spinat

Chapati

Naanbrot

Basmatireis

\*\*\*

Reispudding

## Tandoori-Chicken

### Für 4 Personen

1	kg	Hähnchenteile
4	EL	Zitronensaft
		Salz
1/2	TL	Chilipulver
2	Stk	Knoblauchzehen
20	g	Ingwer
300	g	Naturjoghurt
1	TL	Kreuzkümmel gemahlen
1	TL	Koriander gemahlen
1/4	TL	Macis (Muskatblüte gemahlen)
1/4	TL	Kurkuma gemahlen
1/2	TL	Ajwain (thymianähnlich)
1/2	TL	Garam Masala
		Roter Lebensmittelfarbstoff

Hähnchenteile waschen, trocken tupfen und jeweils 3 bis 4 mal tief einschneiden, damit die Gewürze besser eindringen können.

Den Zitronensaft, etwas Salz und 1/4 TL Chilipulver mischen. Das Hähnchenfleisch damit einreiben und 15 Minuten marinieren.

Knoblauch und Ingwer schälen, den Knoblauch in feine Würfel schneiden, den Ingwer fein reiben.

Knoblauch und Ingwer mit dem Joghurt verrühren.

Die übrigen Gewürze ebenfalls unterrühren.

Die Joghurtmischung nach Belieben mit dem Lebensmittelfarbstoff färben, auf dem Fleisch verteilen und dabei gut in die ins Fleisch gemachten Einschnitte reiben.

Die Hähnchenteile zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen, die Hähnchenstücke mit der Marinade darauf verteilen und mit Pfeffer würzen.

Im Backofen auf der mittleren Schiene 30-40 Minuten garen, bis die Hähnchenstücke sich leicht bräunlich färben. Ab und zu mit der Marinade bestreichen.

### Anrichten:

Zusammen mit Chapatis servieren