

## Tandoori Hähnchen-Taschen

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



Hähnchen mehrfach einschneiden und mit der Marinade einreiben.



### Zutaten Für 2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilets  
1 Esslöffel Tandoori-Gewürzmischung  
4 Esslöffel Joghurt  
100 g rote Zwiebeln  
1 Salatherz  
2 Strauchtomaten  
50 g Karotten  
1/4 Salatgurke  
2 Pitabrote, Vollkorn  
Salz und Pfeffer

Würzig, frisch und leicht. Die indische Marinade ist ein Geschmacksfeuerwerk für jeden Gaumen. Zu den exotischen Gewürzen passt super etwas Kokosreis oder selbstgemachtes Naan-Brot.

- 1 -

Den Backofen-Grill auf höchster Stufe vorheizen. Inzwischen 1 Esslöffel Joghurt mit der Gewürzmischung und etwas Salz verrühren.

- 2 -

- 3 -

Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Salatherz längs halbieren und anschließend quer in dünne Streifen schneiden. Tomaten in kleine Würfel hacken, Karotten schälen und reiben.



- 4 -

## Tandoori Hähnchen-Taschen

Die Gurke der Länge nach halbieren und die Kerne mithilfe eines Löffels entfernen. Danach die Gurke in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



- 5 -

Sobald der Backofen heiß ist, das Hähnchen auf einem Backblech im obersten Einschub auf beiden Seiten für ca. 10 Minuten anrösten.

- 6 -

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Anschließend in Streifen schneiden.



- 7 -

Die Pitabrote toasten und aufschneiden.

- 8 -

Zum Servieren das Brot auf einen Teller legen und mit