

Rezept Kartoffelfladen mit Tandoori Hähnchen

Die indische Küche ist eine der gewürzreichsten und aromatischsten der Welt. Mit Tandoori Hähnchen und Kartoffelfladen können Sie sich einen Hauch Indien nach Hause holen. Hierfür wird das Tandoori Hähnchen in Gewürzen und Joghurt mariniert und mit frisch gebackenen Kartoffelfladen aus Kartoffelpüree serviert. Dazu passt Joghurt, der mit frischer Minze und Chili verfeinert wunderbar pikant schmeckt.

Zutaten:

Für die Kartoffelfladen:

1 Beutel Pfanni Kartoffelpüree „das Lockere“
100 g Mehl
Salz
1 EL Anis
1 EL Backpulver
2 EL helle oder dunkle Sesamsaat

Für das Tandoori-Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets
1 EL Tandoori-Würzmischung
250 g Joghurt
2 EL Öl
Pfeffer

Für den Minzjoghurt:

1 Bund Minze
Chiliflocken

120 g Mango-Chutney

Zubereitung:

1. Für die Kartoffelfladen: Kartoffelpüree-Pulver, Mehl, Salz, Anis und Backpulver mischen und mit 100 ml lauwarmem Wasser verkneten. Teig in 4 Portionen teilen und zu ovalen Fladen formen. Fladen mit einem Messer kreuzweise einritzen und in Sesam wenden. Fladen in einer geschlossenen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten von jeder Seite braten.

2. Für das Tandoori Hähnchen: Hähnchenbrustfilets abspülen. Tandoori-Würzmischung mit 2 EL Joghurt verrühren und die Hähnchenfilets damit einreiben. Filets etwa 30 Minuten marinieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von jeder Seite etwa 3 Minuten braten. 4 EL Wasser zugeben und die Hähnchenfilets in der geschlossenen Pfanne, bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für den Minzjoghurt: Minze abspülen und die Blättchen fein hacken. Minze, restlichen Joghurt und Chiliflocken verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Tandoori-Hähnchenbrustfilets mit Fladenbrot, Minzjoghurt und Mango-Chutney anrichten.

Zubereitungszeit (ohne Marinierzeit): etwa 40 Minuten

Pro Portion: ca. 476 kcal / Eiweiß: 44 g / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 45,5 g

Zurück zu den Geflügelrezepten