

Hähnchen Tandoori

Zubereitungszeit: 70 min

Möglich für: 1.-10. Woche

Zutaten

105-185g	Hähnchenbrustfilet
1 TL	Tandoori Gewürz Mischung
½	Limette
30g	Sojajoghurt natur
1	Fenchelknolle
1	Zucchini
1	Zwiebel
2 Stiele	Thymian
5	Kirschtomaten
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

Zubereitung

1. Das Hähnchenfilet von beiden Seiten mit dem Tandoori Gewürz würzen und etwas einklopfen
2. Eine Klarsichtfolie darumwickeln und ca. 1h zeihen lassen
3. Sojajoghurt in eine Schale füllen
4. Limetten waschen und mit der feinen Seite der Raspel die Schale in den Joghurt raspeln und den Saft der Limette hineinpressen

5. Die Fenchelknolle längs halbieren und in ca. 2cm dicke Stücke schneiden
6. Die Zucchini in 1cm dicke Scheiben schneiden
7. Die Zwiebel vierteln
8. Das Gemüse (Tomaten noch nicht) in eine große Schale füllen und nach Belieben würzen
9. Die Thymianblättchen dazu geben und alles mit etwas Öl beträufeln, gut vermischen und ca. 30min ziehen lassen
10. Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen
11. Das Gemüse auf ein mit Backblech ausgelegtes Backblech legen und 25min garen. Die Tomaten dazugeben und weiter 5min garen
12. In der Zeit das Hühnchen von beiden Seiten nach Belieben würzen.
13. Eine Pfanne mit etwas Öl auf höchster Stufe erhitzen
14. Wenn die Pfanne heiß ist, das Hühnchen darein legen und von beiden Seiten kurz scharf anbraten
15. Die Hitze auf mittlere Stufe herunterstellen und das Huhn weitere 10min in der Pfanne garen
16. Das Gemüse und das Hühnchen auf einen Teller geben und mit dem Joghurtdip servieren

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 15g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 135g. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.