

Tandoori Hähnchen | Gegrillte Aprikose

Dauer: 30 min

Schwierigkeit: Leicht

Zusatzinfos: Fleisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

8 Holzspieße

1 Grill

Gewürze & Zutaten

150 g Natur-Joghurt

1/2 Zitrone, Saft

2 EL Tandoori Masala

1 3cm frischer Ingwer

1-2 Knoblauch-Zehen

3-4 Stück Hähnchenbrust, etwa 150 g pro Portion

6 Große, feste aber reife Aprikosen

3-4 frische Minze-Zweige

1-2 Limetten, Saft und Schale

2-3 EL Panela Rohrzucker

50 ml Olivenöl

Salz

Zubereitung

VORBEREITUNG

- 1 Den Naturjoghurt mit 2 EL Tandoori Masala, dem fein geriebenen frischen Ingwer, Knoblauch und dem Saft einer halben Zitrone verrühren.

- 2 Die Hähnchenbrüste in 3-4 cm große Stücke schneiden und mit der Joghurt-Mischung sorgfältig vermengen und für mindestens 30 Minuten marinieren. Lässt man das Hähnchenfleisch jedoch länger, etwa über Nacht, marinieren, wird das Fleisch sehr zart und saftig.

ZUBEREITEN:

- 1 Den Grill für direktes Grillen vorheizen. Wir brauchen dabei eine sehr heiße und eine weniger heiße Zone auf dem Grillrost.
- 2 Holz-Schaschlik-Spieße etwa 30 Minuten in Wasser einweichen. Wer es gerne rustikal mag und die Möglichkeit hat, schnitzt sich aus frischen Haselnusszweigen kleine Spieße.

3 Dann die Aprikosen waschen, halbieren und den Kern entfernen. Für die Aprikosen-Marinade die Minze waschen, trocknen, Stiele entfernen und die Blätter fein schneiden. Nun die Minze mit dem Saft und der Schale der Limette, 2 EL Panela-Rohrzucker sowie dem Olivenöl und einer Prise Salz verrühren und beiseite stellen.

4 Wir stecken nun das marinierte Hähnchen-Fleisch auf die vorbereiteten Holzspieße und verteilen möglichst die gesamte Joghurt-Tandoori-Marinade auf die einzelnen Portionen. Dann das Fleisch noch rundum salzen und sofort auf den heißen Grillrost legen. Wunderbar zart und saftig werden unsere Tandoori-Hähnchen, wenn man die Spieße erst rundum heiß angrillt und „Farbe“ nehmen lässt und dann an einer weniger heißen Stelle auf dem Grillrost langsam fertig grillt.

5 Während dieser letzten 5-10 Minuten grillen wir die Aprikosen. Dazu etwas vom Panela-Zucker auf einen kleinen Teller geben, die Aprikosen-Hälften mit der Schnittfläche in den Zucker drücken und sofort auf dem heißen Grillrost karamellisieren.

Anrichten:

1 Je 2 Tandoori-Spieße auf einen vorgewärmten Teller geben. Dazu 3 Aprikosen legen und die noch warmen Früchte mit der Marinade übergießen. Guten Appetit!