

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!