

Tandoori Chicken

Indien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 600g Poulet Schnitzel
- 4 Esslöffel Tandoori Paste
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- 1 mittlerer oder grosser Becher Nature-Joghurt
- 2 Esslöffel Kochrahm
- 2 Esslöffel Sesamöl
- Salz
- 500g Basmati Reis (2...2½ grosse Tassen)
- 1 Salatgurke oder Teile davon
- 1 Knoblauchzeihe
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 4 frische Pfefferminzblätter (sofern verfügbar)

Vorbereitung:

- Das Fleisch in Tandoori-Marinade vorbereiten:
 - Rote Tandoori-Paste, Zitronensaft, 2 Esslöffel Joghurt, Kochrahm, Öl und Salz in einem Suppenteller gut mischen
 - Die Schnitzel halbieren bzw. in mittlere Teile schneiden. Die Teile dann mit der Marinade von Hand gut einmassieren. In einer Schale min. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen; problemlos auch einen halben oder ganzen Tag.
 - Den Basmatireis in einem grossen Sieb unter fliessendem Wasser auswaschen; Wasser abtropfen lassen.

Zubereitung:

- Die marinierten Fleischstücke herausnehmen und die überschüssige Marinade abtropfen lassen. Es soll nicht zu viel Marinade am Fleisch bleiben, damit das Fleisch im Ofen etwas angebraten wird.
- In einer feuerfesten Form 20-30 Minuten bei 200°C mit Oberhitze (wenn möglich mit Umluft) im Ofen backen. In der Halbzeit die Fleischstücke wenden. Das Fleisch wird dunkelrot und leicht angebacken.
- Parallel dazu den gewaschenen Reis mit 1l Wasser langsam kochen (da der Reis beim waschen bereits Wasser aufgenommen hat, nicht ganz die doppelte Reismenge an Wasser begeben).
- Die Gurken-Raita herstellen:
 - Ca. 1/3 der Salatgurke längs vierteln und die inneren Kernen entfernen. Danach in kleine Würfelchen schneiden.
 - In einer Schale eine Prise Kreuzkümmel mit dem Löffel zermahlen: Das Nature-Joghurt, die gewürfelte Salatgurke, 1 ausgepresste Knoblauchzehe und den gehackten Pfefferminz begeben und alles gut umrühren. In den Kühlschrank stellen.

Tipp:

- Anstelle des weissen Reises kann beim Kochen 1 Briefchen Safran beigegeben werden.
- Ebenso können etwas grüne Erbsen und/oder klein geschnittene Karotten Farbe in den Reis bringen.
- Mögliche Beilagen:
 - Indisches Nan-Brot (aus dem gehobenen Supermarkt zum kurz erhitzen im Ofen)
 - Mango-Chutney (im Glas aus dem Supermarkt)
 - Der Rest der Gurke in Scheiben

Wein-Tipp:

- Michel Torino, Shiraz, Calchaqui Valley, Argentina (www.micheltorino.com.ar)

