

## TANDOORI-POULET

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Marinieren: ca. 12 Std.  
Braten im Ofen: ca. 30 Min.

### Würzpaste

- |             |   |   |
|-------------|---|---|
| 2           | <b>Knoblauchzehen</b> , gepresst              |   |
| 1 Esslöffel | <b>Kreuzkümmelpulver</b>                      |   |
| 1 Teelöffel | <b>Korianderpulver</b>                        |   |
| ½ Teelöffel | <b>Chilipulver</b>                            |   |
| 2 Esslöffel | <b>Joghurt nature</b> (Bio-Vollmilch)         |   |
| 2 Esslöffel | <b>Tandoori-Paste</b>                         |   |
| 1 Esslöffel | <b>Zitronensaft</b>                           |   |
| 1 Esslöffel | <b>Ingwer</b> , fein gerieben                 | alles in einer weiten Form gut verrühren  |
| 8           | <b>Poulet-Oberschenkel</b> ,<br>Haut entfernt | auf der glatten Seite je 3-mal bis auf<br>den Knochen einschneiden, begeben,<br>mischen. Zugedeckt im Kühlschrank<br>ca. 12 Std. marinieren. Pouletteile aus<br>der Marinade nehmen |
| 1 Teelöffel | <b>Salz</b>                                   | salzen  |

**Braten:** Ein mit einem Backpapier belegtes Blech in der unteren, das Gitter in der oberen Hälfte des Ofens einschieben. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Poulet-Oberschenkel mit der eingeschnittenen Seite nach unten auf das heisse Gitter legen, ca. 20 Min. braten, wenden, Ofentemperatur auf 240 Grad erhöhen, ca. 10 Min. fertig braten.

**Pro Person:** 5 g Fett, 35 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 885 kJ (211 kcal)

Indien

