

Indische Tandoori-Hühner-Brust mit Raita, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für das Tandoori-Chicken:

1 Hühnerbrust, à 400 g	3 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 gelbe oder rote Paprika	1 Zitrone	200 ml Joghurt (3,5%)
3 EL Tomatenmark	Kümmel, gemahlen	Paprika, edelsüß
1 TL Garam Masalapulver	1 TL Currypulver	1 TL Tandoori-Gewürzmischung
Keimöl (Mazola)	Salz, Pfeffer	

Für die Raita:

400 g Naturjoghurt (3,5-3,8%)	1 Gurke	1 Tomate
1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	1 kleines Stück Ingwer
10 Minzblätter	1 kleine grüne Chili	gemahlener Kümmel
3 TL Garam Masalapulver	1 TL braune Senfkörner	5 Curryblätter
mildes Currypulver	Keimöl (Mazola)	Salz, Pfeffer

Für das Fladenbrot:

100 g Mehl	1 Packung Backpulver	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	5 EL Joghurt	2 Eier
2 TL Harissapaste	5 EL Rosmarin	helle Sesamsamen
gemahlener Kreuzkümmel	mildes Currypulver	gemahlener Zimt
Fladenbrotgewürz	Salz, Pfeffer	1 Möhre
4 Stiele glatte Petersilie	4 Stiele Zitronenmelisse	

Einen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für das Tandoori-Chicken die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Paprika in etwas größere Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen, schneiden und mit einem Messer leicht anpressen. Den Saft einer Zitrone auspressen. Anschließend die Zwiebelwürfel, die Paprikastücke und den Knoblauch zusammen mit etwas Keimöl und dem Zitronensaft in die Schüssel zu dem Hähnchenklein geben. Das Currypulver, die Tandoori- Gewürzmischung, das Garam Masala, das Tomatenmark, den Joghurt und je eine Prise Salz, Pfeffer und Kümmel zugeben. Das Fleisch gut mit den Zutaten vermengen und anschließend ruhen lassen. Für das Fladenbrot das Backblech mit Backpapier auslegen und etwas Mehl darauf streuen. Anschließend die Zwiebel abziehen und in kleine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen, pressen und mit der Zwiebel vermengen. Das restliche Mehl zusammen mit dem Backpulver und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Den Joghurt hinzufügen und zu einem cremigen Teig verrühren. Anschließend die Zwiebel- Knoblauch-Mischung hinzufügen und mit Kreuzkümmel, Currypulver, Zimt und der Harissapaste abschmecken. Die Eier trennen. Die Teigmasse auf dem Backblech daumendick verteilen und mit Eigelb bestreichen. Anschließend mit dem Rosmarin und den Sesamsamen bestreuen. Für 15 Minuten im Ofen backen. Für die Raita den Joghurt in eine Schüssel geben, die Senfkörner zur Hälfte kleinmörsern, die andere Hälfte in den Joghurt verrühren. Die Gurke schälen und reiben und in den Joghurt geben. Die Tomate waschen, vom Grün befreien, in kleine Würfel schneiden und ebenso dazugeben. Eine Knoblauchzehe abziehen, pressen und zusammen mit je etwas Salz, Pfeffer und Kümmel untermengen. Die Minzblätter waschen und mit den Curryblättern klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Samen befreien und zerkleinern. Die Schale einer Zitrone mit einer Reibe abreiben. Alles mit dem Joghurt vermengen. Den Dip mit Garam Masala, Currypulver, Ingwer, Pfeffer und Salz abschmecken und ruhen lassen. Das eingelegte Fleisch in einer Pfanne kurz anbraten und nachwürzen. Das Brot aus dem Ofen nehmen und den Dip in eine kleine Servierschüssel füllen. Für

die Garnitur die Möhre waschen, schälen und mit einem Sparschäler Streifen abziehen. Das indische Tandoori-Chicken mit Raita und Fladenbrot auf Tellern anrichten, mit den Möhrenstreifen, der Petersilie und der Zitronenmelisse garnieren und servieren.

Dominique Matthes am 08. Oktober 2014