

Tandoori Spieße



Zutaten

- 1 Stück Ingwer (4cm)
- 2 Zehen Knoblauch
- 150 g Griechischer Joghurt
- 2 TL Tandoori Gewürz
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver Salz/Pfeffer
- 2 Hähnchenbrustfilet (ca. 500g)
- 4 Spieße

Gemüse nach Wahl zb.

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- Braune Champignons
- 3 TL Rapsöl
- 1 TL Senfkörner
- 1 Zitrone
- 2 EL gehackte glatte Peterle

Zubereitung

- Ingwer & Knoblauch schälen und fein hacken. Mit dem Joghurt, Ingwer, 1TL Tandoori, 1/2 TL Kurkuma, Kreuzkümmel, Chilipulver und 1/2 TL Salz verrühren.
- Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in Würfel schneiden und zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und gut verkneten. Im Kühlschrank für mind. 2 Stunden marinieren lassen.
- Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
- Zucchini säubern, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in breite Scheiben schneiden.
- Blumenkohl säubern und in Röschen teilen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
- Öl mit Senfkörnern, restlichem Tandoori, Kurkuma, Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse in der Marinade wenden und auf einem der Bleche verteilen.
- Zitrone halbieren, 1 Hälfte auspressen und den Saft über das Gemüse träufeln. Die andere Hälfte in Spalten schneiden.
- Das Gemüseblech schon für **10 Minuten/AirFry** garen.
- In dieser Zeit die Hähnchenwürfel aus der Marinade nehmen und auf 4 Spieße stecken. Diese auf das 2. Blech legen. Die geputzten Champignons noch auf das Gemüse legen und beide Bleche zusammen für **20 Minuten/AirFry** garen.
- Nach der Hälfte der Zeit piepst der Air Fryer - dann bitte die Bleche tauschen.
- Tandoori-Spieße zusammen mit dem Ofengemüse anrichten, mit der Peterle bestreuen und mit Zitronenspalten garniert servieren.



Eva-Maria Möhrle
Selbst. Direktorin Pampered Chef®
Selbst. Beraterin Edelschmaus®
0177 747 11 71
info@evasgenusswelt.de