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.

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim

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 uns 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!

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim