



gegrillte Hähnchen Tikka Spieße

gegrillte Hähnchen Tikka Spieße

500 g Hähnchenbrustfilets

200 g griechischer Joghurt

2 Esslöffel Sabita Tikka Masala Paste

2 Knoblauchzehen

1 Stück(e) Ingwer, klein

1 Zitrone, der Saft davon

1 Teelöffel Lien Ying Kurkuma gemahlen

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Sabita Garam Masala Gewürzmischung

Salz, Pfeffer

Frischer Koriander

Zitronenspalten zum Servieren

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Für einen Minz Joghurt Dip:

250 g griechischer Joghurt

1 Kleine(s) Gurke

1 Kleine(s) Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Esslöffel frische Minze, fein gehackt

1 Esslöffel frischer Koriander, fein gehackt

0.5 Zitrone, der Saft davon

Salz, Pfeffer

Optional:

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

gegrillte Hähnchen Tikka Spieße

1.

Hähnchen in gleichgroße mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken und Ingwer fein reiben.

In einer großen Schüssel den Joghurt, Tikka Masala Paste, gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, Zitronensaft, Kurkuma, Paprikapulver, Garam Masala, Salz und Pfeffer gut vermischen.

Die Hähnchenstücke in die Schüssel geben und gut mit der Marinade vermengen, so dass alle Stücke gleichmäßig bedeckt sind. Die Schüssel abdecken und mind. 1 Stunde (oder bis zu 24 Stunden) im Kühlschrank marinieren lassen.

Für den Dip die Gurke reiben und überschüssige Flüssigkeit durch Ausdrücken entfernen. Den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Die Gurke, gehackten Knoblauch, Minze, Koriander und Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional Kreuzkümmel und Olivenöl hinzufügen. Alles gut vermischen und im Kühlschrank kurz ziehen lassen.

Die marinierten Hähnchenstücke auf die Spieße stecken. Wenn Holzspieße verwendet werden, diese vorher in Wasser einweichen.

Den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen. Die Hähnchenspieße auf den Grill legen und etwa 10-15 min. grillen, dabei gelegentlich wenden, bis das Hähnchen durchgegart und leicht gebräunt ist.

Die gegrillten Hähnchenspieße auf einem Teller anrichten, mit frischem Koriander garnieren und dazu den Joghurt Minz Dip reichen sowie Zitronenspalten.