



Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

indische Tandoori Hähnchen Bowl

Für das Tandoori Hähnchen (oder ersatzweise Tofu):

300 g Hähnchenbrust (oder Tofu), gewürfelt

2 Esslöffel Sabita Tandoori Masala Paste

2 Esslöffel Naturjoghurt

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Lien Ying Bio Kokosöl kaltgepresst

Für den Kokosreis:

150 g Basmatireis

1 Dose Sabita Kokosmilch

130 ml Wasser

0.5 Teelöffel Salz

Für die Bowl:

1 reife Mango (gewürfelt)

Etwas frische Minze oder Koriander

1 große Karotte (geraspelt)

0.5 Gurke (gewürfelt)

1 rote Zwiebel (fein gehackt)

1 Handvoll geröstete Cashews oder Erdnüsse

2 Teelöffel Sabita Tandoori Masala Paste

100 g Joghurt

indische Tandoori Hähnchen Bowl

1.

Hähnchen (oder Tofu) mit der Tandoori-Paste, Joghurt und Zitronensaft gut vermengen. Mind. 30 min. ziehen lassen (je länger, desto intensiver - gerne auch eine Nacht im Kühlschrank)

Reis mit Kokosmilch, Wasser und Salz zum Kochen bringen. Dann Hitze reduzieren, abdecken und ca. 12–15 min. köcheln lassen, bis der Reis weich ist und die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Ruhen lassen und auflockern.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Mariniertes Hähnchen (oder Tofu) rundherum scharf anbraten, bis es durch und leicht gebräunt ist.

Kokosreis in Schalen geben, mit dem Tandoori-Hähnchen (oder Tofu), Mango und Gemüse garnieren. Mit Nüssen, Kräutern und dem Dip aus Tandoori Paste vermischt mit Joghurt abrunden.