



Leichter kochen,
besser essen!



KW33 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Indisches Tandoori-Hähnchen mit Koriander-Reis und Rucolasalat

Auch wenn Du noch nie in Indien warst, hast Du hoffentlich schon einmal die vielfältige, aber immer leckere indische Küche testen dürfen. Und heute haben wir Dir die richtige Gewürzmischung und die passenden Kräuter besorgt, um Deine Küche zur indischen werden zu lassen. Genieß Dein Essen!



40 min.



Stufe 2



Hähnchenbrust



Zitrone



Crème fraîche



Gewürzmischung



Basmatireis



Koriander



Frühlingszwiebeln



Rucola



Karotte

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähnchenbrust	2	4
Zitrone ⊕	1/2	1
Crème fraîche 7)	150 g	300 g
Tandoori-Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Basmatireis	150 g	300 g
Koriander	5 g	10 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Rucola	50 g	100 g
Karotte	1	2

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 790 kcal
Kohlenhydrate: 70 g
Fett: 37 g, Eiweiß: 39 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Zitronenreibe und -presse, kleine Schüssel, Auflaufform,
Sieb, Topf (mit Deckel)

2



1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Hähnchenbrust aus dem Kühlschrank nehmen.

2 **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften.
In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche**, **Tandoori-Gewürzmischung**,
1 EL **Zitronensaft**, etwas **Zitronenabrieb**, **Salz** und **Pfeffer** zu einer
Marinade verrühren. **Hähnchenbrust** in eine Auflaufform legen, mit der
Marinade übergießen und kurz darin ziehen lassen.

3



3 **Karotte** schälen und grob raspeln. **Basmatireis** in einem Sieb
solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In
einem Topf 300 ml Wasser mit ein wenig **Salz** zum Kochen bringen und
Reis und **Karotten** einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken und bei
niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd
nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt stehen lassen.

4



4 In der Zwischenzeit: Auflaufform in den Ofen stellen und **Tandoori-
Hähnchenbrust** 20–25 Min. darin garen lassen. **Koriander** waschen,
trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Welches Grün von den
Frühlingszwiebeln entfernen, in feine Ringe schneiden und dann
hacken.

5 **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel
2 EL **Olivenöl**, 1–2 EL **Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und eine Prise **Zucker**
verrühren, **Rucola** unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

5



6 **Basmatireis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, 1 TL **Butter**,
Koriander (Koriander schmeckt nicht jedem, daher lieber erst mit wenig
probieren!) und $\frac{2}{3}$ der **Frühlingszwiebeln** darunter mischen.

7 **Koriander-Reis** auf Tellern verteilen, **Tandoori-Hähnchen**
darauf verteilen und **Rucolasalat** daneben anrichten und mit restlichen
Frühlingszwiebeln bestreut genießen!