

Druckversion 1.4.07 (http://www.vox.de/27474_41427.php?rez_id=348)

» Artikel drucken 

VOX.de

Schmeckt nicht, gibt's nicht

Das gesamte Menü vom 07.02.2005

Hauptspeise: Tandoori-Hähnchen

Zutaten:

4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
3 EL Zitronensaft
20 g Ingwer
2 Knoblauchzehen, durchgepresst
1/2 TL Chilipulver
2 TL Paprikapulver, edelsüß
2 TL Cayennepfeffer
je 2-3 TL gemahlener Kreuzkümmel
und Koriander
etwas rote Speisefarbe
300 g Vollmilchjoghurt
Salz
3 kleine Stiele Minze



Zubereitung:

Hähnchenfilet mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten kalt stellen. Inzwischen Ingwer schälen und auf der Küchenreibe fein reiben, mit Chili, Paprika, Kreuzkümmel, Koriander, etwas Cayennepfeffer, roter Speisefarbe und 200 g Joghurt verrühren. Knoblauchzehen mit grobem Meersalz zu einer Paste verarbeiten und untermischen. Die Hähnchenteile damit begießen und weitere 20 Minuten kalt stellen.

Hähnchenteile auf ein Blech mit Backpapier setzen und salzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf der 2. Schiene von unten 15 bis 18 Minuten braten (Umluft nicht geeignet). Zwischendurch mit der restlichen Soße bestreichen. 2 Stiele Minze abzupfen und fein hacken. Mit 200 g Joghurt, etwas Salz und 1 EL Zitronensaft verrühren. Das Hähnchen auf den Orangen-Nudeln anrichten und mit dem Joghurt servieren.

Beilage: Orangen-Nudeln

Zutaten:

2 Orangen
2 Schalotten
1/2 Bund Koriandergrün
400 g Penne oder Rigatoni
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1-2 TL rosa Pfeffer
Instant-Gemüsebrühe



Zubereitung:

Eine Orange heiß abspülen und die Schale dünn auf der Küchenreibe abreiben. Die Schalotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Koriander grob hacken.

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenstreifen darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Orangenschale dazugeben und kurz anschwitzen, die Nudeln abgießen, untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander untermengen.

Alles auf eine Platte geben, mit dem rosa Pfeffer bestreuen und mit dem Hähnchen servieren.

Vorspeise: Auberginen-Curry

Zutaten:

4 rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl
3 feste, kleine Auberginen
2 EL Currypulver
1 Dose Kokosmilch

**Zubereitung:**

Die Zwiebeln grob hacken und in Olivenöl anbraten. Die Auberginen in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben, mit dem Currypulver anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen. Alles zusammen 10 Minuten köcheln lassen und zum Hähnchen servieren.

Dessert: Birnenlassi**Zutaten:**

3 reife Birnen
400 g Joghurt (cremig gerührt)
1 Zitrone
Zucker
Salz

**Zubereitung:**

Das Birnenfruchtfleisch abschneiden und mit dem Joghurt, dem Wasser, einer Prise Salz und einer Prise Zucker in einem hohen Gefäß pürieren.

Copyright © 2007 RTL interactive Alle Rechte vorbehalten.
Vervielfältigung nur mit Genehmigung von RTL interactive.