



GEBACKENES HÜHNCHEN MIT JOGURT UND GEWÜRZEN



Für 4 Portionen

ZUTATEN

8 Hühnerschenkel (ohne Haut)
2 EL Sonnenblumenöl
1 Zimtstange
3 Lorbeerblätter
4 grüne Kardamomkapseln
1 TL Kümmelsamen
4 fein gehackte Knoblauchzehen
3 cm fein gehackter Ingwer
2 fein geschnittene, rote Zwiebeln
1 TL Salz
1 TL Kurkuma
½ TL Chilipulver
1 EL Garam Masala
200 gr Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zimtstange, Lorbeerblätter und Kardamomkapseln anbraten, bis sie duften. Nach einigen Sekunden die Kümmelsamen hinzugeben. Danach erst Knoblauch und Ingwer dazugeben und das Ganze auf niedriger Stufe für ca. eine Minute braten. Anschließend die Zwiebeln dazugeben. Die Masse 15 Minuten braten, bis die Zwiebeln golden sind. Die Zwiebelmasse mit Salz, Kurkuma, Chili und Garam Masala würzen und für eine Minute braten lassen. Danach die Pfanne von der heißen Platte nehmen.

Den Joghurt gut unter die Zwiebelmasse rühren. Hähnchenschenkel auf ein Backblech legen und mit Gewürzjoghurt bedecken. Unbedingt darauf achten, dass jeder Hähnchenschenkel gut mit Gewürzjoghurt umhüllt ist. Mit Aluminiumfolie bedecken und auf Einschubhöhe 2, 20 Minuten backen. Folie entfernen, die Temperatur auf 190 °C erhöhen, und die Hähnchenschenkel für weitere 30 Minuten backen, bis die Hähnchenschenkel goldbraun und gut durchgebacken sind.

Mit heißem Fladenbrot oder Reis servieren.