

Tandoori

V. 1.00

Zutaten (4-5 Personen)

500 g (Huhn, Lamm,...)

1 Dose Kokosmilch

200 g Joghurt 3,5%

3 Zehen Knoblauch

3 EL Tandoori Pulver

2 EL Honig

1 Messersp. Thai-Rot-Curry

Schale einer halben Zitrone

Saft einer viertel Zitrone

Pfeffer und Salz

Tag 1:

Alles bis auf das Fleisch im Mixer zu einer homogenen Masse zerkleinern.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Fleisch ca. 1 cm tief einschneiden.

Anschließend 24 Stunden marinieren.

Tag 2:

Backofen auf 220° Grad vorheizen.

Das Fleisch auf das Backblech legen und backen.

Regelmäßig mit der Marinade bestreichen.

Wenn das Fleisch fast gar ist (ca. 30 Minuten), die restliche Marinade kurz aufkochen und als Soße servieren.

Dazu Bulgur oder Reis servieren.

Quelle: Sebastian