

Tandoori-Huhn mit lauwarmem Quinoa-Taboulé

Zutaten für das Quinoa-Taboulé (für 4 Personen):

- 200 g Quinoa
- 1 kleine Salatgurke
- 2 Bund Petersilie
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- Kurkuma
- Harissa
- Chilipulver
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Gurke schälen, längs vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Paprikaschote säubern, halbieren und entkernen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Alle vorbereiteten Zutaten in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Petersilie säubern, hacken und dazugeben. Orange und Zitrone auspressen.

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und einmal kräftig aufkochen lassen. Die Hitze auf kleine Stufe reduzieren. Orangensaft, etwas Kurkuma und Harissa hinzufügen und circa 15 Minuten quellen lassen. Am Ende der Garzeit sollten die Körnchen noch etwas Biss haben und kaum mehr Flüssigkeit im Topf übrig sein. Quinoa gegebenenfalls noch etwas abtropfen lassen.

Quinoa zum Gemüse in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Das Quinoa-Taboulé mit Olivenöl, Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für das Tandoori-Huhn:

- 2 Hühnerfilets
- 2 EL Tandoori-Paste
- 250 g (Magerstufe) Joghurt
- etwas Zitronensaft
- Salz

Hühnerfilets gründlich waschen, trocknen und in längliche Streifen schneiden. Das Hühnerfleisch wellenartig auf Holzspieße stecken.

Joghurt mit der Tandoori-Paste verrühren und mit etwas Zitronensaft würzen. Die Hühnerfilets rundum salzen und in eine flache Schüssel legen. Die Tandoori-Joghurt-Masse hinzufügen und die Spieße darin wenden. Mehrere Stunden oder über Nacht marinieren lassen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten anbraten. Die Hitze reduzieren und etwa 5 Minuten vorsichtig fertiggarren.

Zutaten für den Dip:

- 200 g Joghurt
- etwas Zitronensaft

- 1 EL Akazienhonig
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch

Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Chili, Honig und Zitronensaft würzen. Zum Schluss das Olivenöl unterrühren. Wer mag, kann noch gehackten Knoblauch hinzufügen.

Anrichten:

- frische Kräuter

Taboulé mit den gebratenen Hühnerspießen auf Teller geben. Den Dip hinzufügen oder in einem separaten Schälchen dazu servieren. Alles mit einigen frischen Kräutern garnieren. Das Quinoa-Taboulé kann mit anderen Gemüsen ergänzt werden, schmeckt auch kalt als Salat und eignet sich als gesunder Snack für unterwegs.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 22.05.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen