

Tandoori-Hühnerspieße im Kopfsalat

Zutaten:

- ca. 500 g Hähnchenfilet
- ca. 200 g griechischer Joghurt
- 4 EL Tandoori-Gewürzmischung
- 3-4 Zitronen
- 3 EL Honig
- etwas Salz
- etwas Olivenöl
- Kopfsalat
- 1 EL weißer und schwarzer Sesam

Wer die Spieße auf dem Grill zubereiten will, muss als erstes die Holzspieße für circa 20 Minuten komplett bedeckt in Wasser legen, damit sie auf dem Grill nicht verbrennen.

2-3 EL griechischen Joghurt und circa 4 EL Tandoori-Gewürzmischung mit 2 EL Olivenöl und 1 TL Honig verrühren. Die Hähnchenfilets der Länge nach in schmale Streifen schneiden und in leichter Welle auf die Holzspieße stecken. Dann von allen Seiten mit der Tandoori-Joghurt-Marinade gut einstreichen und mindestens 5 Minuten einziehen lassen.

Für das Dressing 2-3 EL griechischen Joghurt, den Saft von 2-3 Zitronen, 1 EL Honig und 1 Prise Salz gut verrühren. Dazu kann auch ein Pürierstab benutzt werden.

Den Kopfsalat im Ganzen waschen und danach den unteren Strunk großzügig abschneiden. Als ganzen Kopf in einen tiefen Teller legen und das Dressing über den Salat geben.

Danach die Spieße auf den Grill oder in einer Grillpfanne etwa 2-3 Minuten (je nach Dicke der Spieße) von beiden Seiten kross anbraten.

Die fertig gegarten Spieße in den Salatkopf stecken - das sieht toll aus und ist auch praktisch, wenn viele Personen an einem Tisch zusammenkommen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 17.06.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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