



Hähnchenfilets in indischer Joghurt Marinade

Zutaten

600g Hähnchenfilet ohne Haut, 8 EL Joghurt (3,5%),
3 Knoblauchzehen, 2,5 cm frischer Ingwer, Saft einer ½ Zitrone,
2 TL Turmeric Pulver, 4 Cardamom Kapseln, 1 TL Korianderpulver,
1 TL Cuminpulver, ¼ TL Cayennepulver, ½ Salz.

Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Kerne aus den Kardamonkapseln lösen und im Mörser zerdrücken.

Nun alle Zutaten, bis auf das Hähnchen zu einer Soße verrühren. Die Hähnchenfilets unterrühren und 2 Stunden marinieren lassen. Entweder die Filets als ganze Stücke auf den heißen Grill legen oder sie in Würfel schneiden und auf Spieße stecken. Grillzeit ca. 4 - 5 Minuten pro Seite. Das Fleisch solle von innen nicht trocken werden.

Diese Marinade passt auch zu Lamm oder weißem festen Fisch.