

# JOGHURT-GEWÜRZ- BRESSE-HÄHNCHEN

## ERFRISCHEND ANDERS!

andersARTig



FÜR 3-4 PERSONEN

4 Hähnchenschenkel  
(z. B. vom Bresse-Hähnchen)

### Marinade

100 g Joghurt (mind. 3,5 % Fett)  
1 TL gem. Kurkuma, 1 TL gem. Ingwer  
½ TL gem. Koriander oder  
2 EL frisch gehackter Koriander  
½ TL Kreuzkümmel  
4 Kardamomkapseln (mit Messerklinge  
aufbrechen)  
1 Prise Zimt, Salz, Pfeffer  
1 TL Zitronensaft

### Soße

400 g frische Tomaten  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe, 1 große Zwiebel  
1 EL Pflanzenöl  
½ TL grüne Currypaste  
100 ml Sahne, Zimtstange, Nelken

SO EINFACH GEHT'S!

### Marinieren

Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. Den Joghurt mit Kurkuma, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Joghurtmischung mit den Hähnchenschenkeln zusammen in einen großen Gefrierbeutel geben, gut vermengen und für mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.

### Im Backofen garen

Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein schneiden und in heißem Öl anbraten. Die Currypaste hinzugeben und so lange weiter braten, bis der würzige Geruch der Currypaste aufsteigt. Dann die kleingeschnittenen Tomaten und die Sahne hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Soße zusammen mit der Zimtstange und den Nelken in eine große Auflaufform geben. Anschließend die Schenkel aus der Marinade entnehmen und oben darauf legen. Für 50-60 min bei 180 °C (oder 160 °C Umluft) in den vorgeheizten Backofen geben. Vor dem Servieren die Zimtstange und die Nelken entfernen.

Dazu passt Wildreis.

IN DER WELT ZUHAUSE: THINK GLOBAL - ACT LOCAL

andersARTig

Hofnavigator zur Vielfalt: [www.landservice-nrw.de](http://www.landservice-nrw.de)