

Geflügel Tikka, Putenspieße, indisches Rezept

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Hähnchen- oder Putenbrust ohne Haut und Knochen,
4 Knoblauchzehen,
2 EL frisch geriebenen Ingwer,
2 EL Korianderpulver,
1 EL Chilipulver,
1 TL Nelkenpulver,
1 TL Senfpulver,
5 EL Zitronensaft,
4 EL Koriandergrün,
250 g Joghurt,
3 EL Sahne,
2 TL Salz.



Holzspieße,
Fett zum Braten,
Zitronen- Zwiebel- und Tomatenscheiben zum Anrichten,
Gehackte Erdnüsse zum bestreuen.

Zubereitung der Putenspieße

Das Fleisch waschen, trocknen und in mittelgroße Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit Ingwerpulver, Korianderpulver, Chilipulver, Nelkenpulver, Senfpulver, Zitronensaft, Koriandergrün, Joghurt, Sahne und Salz zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch in eine Schüssel geben und mit der Marinade vermengen. 6 bis 8 Stunden kühl marinieren.

Die Fleischwürfel anschließend auf Spieße stecken und grillen oder in der Pfanne mit etwas Öl braten. Etwa 6 bis 8 Minuten gut durchbraten. Mit Zitronen- Zwiebel- und Tomatenscheiben anrichten und sofort servieren.

Dazu gibt es Reis oder ein Fladenbrot.

Hinweis der Aalener Kochbären :

Wenn man im Winter kein Koriandergrün bekommt, kann man auch 2 EL Koriander - Pesto verwenden. Wenn man die Spieße in der Pfanne brät, kann man sie mit 6 EL Madeira ablöschen und hat dann ein wenig Soße.