



Zutaten (für 2 Personen): Tandoori

Fleischvariante:

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz nach Geschmack

Zutaten (vegane Option)

- 200 g fester Tofu (in Würfel geschnitten) -
- 150 g Sojajoghurt (natur)
- 1 EL Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel Joghurt, Tandoori-Gewürz, Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft, Pflanzenöl und Salz mischen.
2. Für die normale Option: Hähnchenbrustfilets in die Marinade geben und mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) marinieren.
3. Für die vegane Option: Tofuwürfel in die Marinade geben und mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) marinieren.
4. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Das Hähnchen oder den marinierten Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
6. Ca. 25-30 Minuten backen, bis das Hähnchen gar ist oder der Tofu leicht gebräunt ist.
7. Mit Beilagen wie Reis, Fladenbrot oder einem frischen Salat servieren.