



Tandoori-Hähnchen-Spieße mit grünem Blumenkohl

Energie: 2372 kJ/566 kcal | Dauer: 30 Min.



Pro Person

weightwatchers



Zutaten

3	Hähnchenbrustfilets (ca. 420 g)
150 g	Magermilchjoghurt
5 g	Tandoori Masala
	Salz und Pfeffer (B)
4	Holzspieße
1	Blumenkohl
10 g	Koriander
10 g	Basilikum
1 l	Gemüsebrühe (B) (1 EL Instantbrühe)
1	Limette, behandelt
2	Naanbrote (ca. 120 g)

B = Basiszutaten

Utensilien

kleine Schale, Backblech mit Backpapier, Topf, Pürierstab, Sieb

Nährwerte	je 100 g	p.P.
Brennwert:	40 kcal 167 kJ	566 kcal 2372 kJ
Fett:	0,6 g	8,8 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,1 g	2 g
Kohlenhydrate:	3,4 g	48,3 g
davon Zucker:	1,4 g	20,2 g
Eiweiß:	5,1 g	72,3 g
Salz**:	0,5 g	6,6 g

** entspricht dem Wert der gelieferten Zutaten

Zubereitung

- Backofen auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. **Hähnchenbrustfilets** abspülen, trocken tupfen und würfeln. In einer Schale **Joghurt** mit **Tandoori Masala**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren.
- Hähnchenbrustwürfel** auf 4 **Spieße** stecken, mit **Joghurt-Tandoori-Mischung** bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15–18 Min. garen, dabei gelegentlich wenden.
- Blumenkohl** waschen und in kleine Röschen teilen. **Koriander** und **Basilikum** waschen, **Blätter abzupfen** und mit **Brühe** in einem Topf pürieren. **Blumenkohlröschen** in der **Kräuterbrühe** auf mittlerer Stufe mit Deckel ca. 10–15 Min. garen.
- Den **Saft** der **Limette** auspressen. **Naanbrote** nach Packungsanweisung erwärmen. **Blumenkohlröschen** durch ein Sieb abgießen, im Sieb verbliebene **Kräuter** unter den **Blumenkohl** heben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- Tandoori-Hähnchen-Spieße** mit **Limettensaft** beträufeln und mit **Blumenkohl** und **Naanbrot** servieren.

Guten Appetit!

Allergene

Gluten, Milch, Sellerie