



## 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	Mägermilchjoghurt
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

## Zubereitung

1. 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.
2. **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.
3. **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.
4. 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.
5. **Tandoori-Hähnchen-Spieße** mit **Limettensaft** beträufeln und mit **Blumenkohl** und **Naanbrot** servieren.

**Guten Appetit!**

## Allergene

Gluten, Milch, Sellerie