

Tandoori-Chicken mit Linsen-Blaubeer-Sauce

Zutaten für ca. 4 Gläser à 300 ml

Inhalt:

Blaubeer-Feigen- Marmelade

600 g wilde
Blaubeeren aus
Kanada (tiefgefroren)
500 g Gelierzucker
2:1
3 frische Feigen (ca.
400 g)
abgeriebene Schale
von 1 Bio-Orange

Zutaten für 4 Personen:

Tandoori-Chicken- Sticks

600 g
Hähnchenbrustfilet
1 Beutel Tandoori
Tikka (indische
Würz-Marinade)
50 g fettarmer
Joghurt
1 EL Öl
Salz
Holzspießchen

Für die Sauce

25 g rote Linsen
100 ml Wasser
4 EL Blaubeer-
Feigen-Marmelade
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1-2 Stiele Koriander



Zubereitung:

1. Tiefgefrorene Blaubeeren mit Gelierzucker in einem Topf mischen. Feigen abspülen, klein schneiden und mit der Orangenschale zu den Blaubeeren geben. Nach Packungsanweisung eine Marmelade kochen und in Gläser füllen.
2. Hähnchenbrust in mundgerechte Würfel schneiden. Tandoori Tikka mit Joghurt verrühren und mit dem Fleisch mischen. Abgedeckt mindestens 1 Stunde marinieren.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenwürfel aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und im heißen Öl ringsum ca. 5-6 Minuten braten. Salzen und auf Holzspießchen stecken.
4. Linsen mit Wasser angießen und zugedeckt 3-4 Minuten weich kochen. Marmelade einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Unter die Sauce rühren. Die Chicken-Sticks mit der Linsen-Blaubeer-Sauce zusammen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten für die Marmelade + ca. 30 Minuten für die Chicken-Sticks + Wartezeit

Nährwertangaben für die Blaubeer-Feigen Marmelade pro Glas:

Energie: 632 kcal / 2649 kJ
Eiweiß: 2,2 g
Fett: 1,4 g
Kohlenhydrate: 149 g

Nährwertangaben für die Tandoori- Chicken-Sticks pro Portion:

Energie: 251 kcal / 1047 kJ
Protein: 37,4 g
Fett: 4 g
Kohlenhydrate: 15 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

