



# Pouletschenkelsteaks an rassisiger Tandooripaste



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 50 min

 Aktivzeit: 15 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 4 Schenkelsteaks vom Schweizer Poulet (vom Metzger ausgelöst)
- 4 kleine Zwiebeln
- 3 Peperoni (rot und gelb)
- 4 EL Tandooripaste
- 240 g Basmatireis

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 477 kcal
- 32 g Eiweiss
- 30 g Kohlenhydrate
- 21 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

## Tipp

Das Rezept gelingt auch mit ganzen Pouletschenkeln.

## Zubereitung

- 1 Pouletschenkelsteaks 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Peperoni in feine Streifen schneiden. Beides in eine flache Ofenform geben.
- 2 Pouletschenkelsteaks von beiden Seiten grosszügig mit der Tandooripaste bestreichen und auf das Gemüse in die Form geben.
- 3 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 35 Minuten braten. Nach Belieben salzen.
- 4 In der Zwischenzeit Reis nach Packungsangaben garen.



**Der feine Unterschied.**

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer  
Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).**

**Schweiz. Natürlich.**

