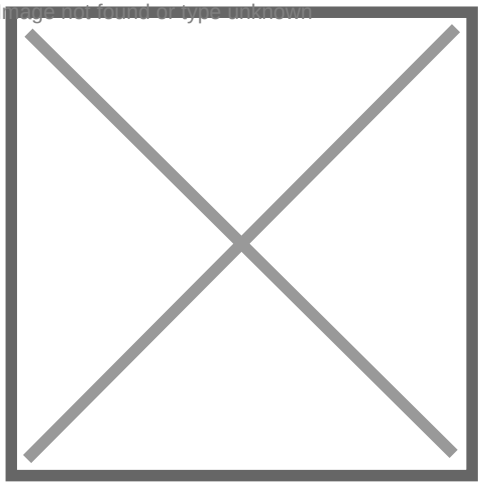
Pouletschenkelsteaks an rassiger Tandooripaste

Meine Wahl.

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.