

Tandoori-Huhn

REZEPT

Zutaten für 1 Personen

☹ Zubereitungszeit: zirka 45 Minuten

● Zutaten

1	Hähnchenkeule
100 g	Basmatireis
50 g	Paprika
50 g	Zucchini
50 g	Tomaten
	Kokosöl
	Kokos Würzöl Tandoori
	getrocknete Minze
	Salz, Pfeffer, Zucker

● aus der Ölmühle Solling

Kokosöl, Kokoswürzöl Tandoori, evtl. Chili Würzöl

● Zubereitung

Die Hähnchenkeule nach persönlichem Geschmack salzen, mit Kokosöl bestreichen und in eine feuerfeste Form geben. Bei 200 Grad für zirka 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Nach der Hälfte der Garzeit mit Kokos Würzöl Tandoori beträufeln.

Wer scharfes Essen liebt, gibt 2–3 Tropfen Chiliöl hinzu. Den Basmatireis mit dem 1,5-fachen Volumen an Wasser, versehen mit getrockneter Minze, Salz und einem TL Kokosöl aufkochen. Von der Kochplatte nehmen und abgedeckt ziehen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Zwischenzeitlich umrühren. Das Gemüse putzen und kleinschneiden. In einer Pfanne mit 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker schwenken, so dass es bissfest bleibt. Den Reis unterziehen und den entstandenen Gemüsesud aufsaugen lassen. (Ergänzung: Mit der Hähnchenkeule anrichten).

● Mehr Rezepte mit unseren köstlichen nativen Ölen gibt's hier: oelmuehle-solling.de




**ÖLMÜHLE
SOLLING**

Ölmühle Solling GmbH · Höxtersche Straße 1
37691 Boffzen/Germany · T 0 52 71.9 66 66-0
F 0 52 71.9 66 66-66 · info@oelmuehle-solling.de