



Aanand indische Grill-Spiesse (inkl. Vegie-Variante)

Für den sommerlichen Grillabend oder als Beilage zum Curry.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Kg Pouletbrust in grobe Würfel geschnitten, als Vegi Variante eignet sich die gleiche Menge Paneer (Weichkäse nach indischem Rezept, bei Coop/Migros erhältlich)
- 40 Gramm Aanand Curry Paste
- 1 TL Salz
- 3 bis 4cm grosses Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 200 griechisches Joghurt (wegen höherem Fettwanteil)
- Ca. 20 Gramm frischer Koriander oder Petersilie
- Saft von 2 Limetten
- (optional) 1 EL Öl (kein Olivenöl)
- (optional) Mango-Chuttney als Dip-Sauce

Anleitung (Dauer: ca. 10 Min - plus mehrere Stunden ziehen lassen)

1. Limetten vor dem aufschneiden von Hand etwas kneten, damit mehr Saft gewonnen werden kann
2. Danach alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und mind. 2 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Je länger die Marinade zieht, desto besser der Geschmack. Jedoch würde ich die Spiesse nicht länger als 12 Stunden ziehen lassen
3. Danach die Spiesse auf dem Grill goldbraun braten. Alternativ in der Grillpfanne oder im Backofen. Für die Backofenvariante die "Grill" Funktion aktivieren (falls verfügbar) und die Spiesse weit oben, nahe der Hitzequelle platzieren. Alle 5 Min wenden.