

Landhendl mit Joghurt-Curry-Marinade

und Gartengurken

Zutaten für 4 Personen

Für die Joghurt-Curry-Marinade

150 g STERNENFAIR Chiemseer Naturjoghurt
1 gehäufter TL (5 g) Curry-Gewürzmischung
1 TL (3 g) gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL (3 g) Chiliflocken, nach Belieben
10 g Salz
15 g Tomatenmark
30 g flüssiger Honig
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
2 Knoblauchzehen

Für das Landhendl

12 Stück Hähnchen-Unterkeulen
(ca. 1,2 – 1,4 kg, von bester Qualität)
Joghurt-Curry-Marinade (siehe Teilrezept)

Für die Gartengurken

2 Salatgurken, á 250 g
Salz
50 g STERNENFAIR Chiemseer Naturjoghurt
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL Olivenöl



Zum Anrichten

100 g STERNENFAIR Chiemseer
Naturjoghurt
Frischer Dill oder Minze

1. Für die Joghurt-Curry-Marinade den STERNENFAIR Naturjoghurt mit den Gewürzen, dem Salz, dem Tomatenmark, dem Honig und dem frisch gepressten Zitronensaft verrühren. Die Knoblauchzehen schälen, durch die Presse drücken und ebenfalls untermengen.

2. Am Vortag die Hähnchen-Unterkeulen unter fließendem kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen und in einen großen Gefrierbeutel legen. Die Joghurt-Curry-Marinade zugeben und alles gut vermengen und durchmassieren. Den Gefrierbeutel am besten mit so wenig Lufteinschlüssen wie möglich verschließen und flach in den Kühlschrank legen. Das Fleisch über Nacht durchziehen und marinieren lassen.

3. Die marinierten Hähnchen-Unterkeulen auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft) etwa 25 Minuten rösten. Das Fleisch unbedingt durchgaren.

4. Zwischenzeitlich die Salatgurken waschen und die Enden abschneiden. Dann längs vierteln und die Kerne herausschneiden. Die Salatgurken in etwa 1 cm große Würfel schneiden, in einer Schüssel mit 2 große Prisen Salz vermengen und 20 Minuten ziehen lassen.

5. Die Salatgurkenwürfel mittig auf ein Geschirrtuch geben. Die Enden zusammendrehen, mit den Händen gut ausdrücken und die Flüssigkeit etwas herauspressen. Den STERNENFAIR Naturjoghurt mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl und 1 Prise Salz glattrühren und mit den Salatgurken vermischen.

6. Den Gurkensalat auf Teller verteilen und das krosse Landhendl darauf anrichten. Je 1 EL STERNENFAIR Naturjogurt dazugeben und mit frischem Dill garnieren.

Tipps

Das marinierte Landhendl eignet sich auch super zum Grillen. Die Marinade mit Naturjoghurt und Zitronensaft macht das Fleisch besonders saftig – unbedingt über Nacht durchziehen lassen.

Statt Hähnchen-Unterkeulen können auch ganze Hähnchenschenkel verwendet werden. Diese dann vor dem Garen mit einem scharfen Messer zwischen dem Gelenk durchtrennen. Die Hähnchen-Oberkeulen brauchen etwa 5 – 7 Minuten länger, bis sie durchgegart sind.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen

Irimi Rumberger und das sternensfair Team