

TANDOORI-POULETBRUST

15
min

65
min

Zubereitung Garzeit

Zubereitung:

1- Den Backofen auf 200 °C (Stufe 7) vorheizen. **2-** Öl, Salz und die **McCormick Tandoori-Gewürzmischung** vermischen, dann die Pouletbrüste damit bedecken. Mit einer Frischhaltefolie luftdicht bedecken und 1 Std. kühl stellen. **3-** Den Orangensaft in eine Kasserolle geben und reduzieren, bis er eine sirupartige Konsistenz erhält. Pfeffern und abkühlen lassen. **4-** In einer Pfanne die Haut der Pouletbrüste bräunen, dann im Backofen während 15 Min. fertig garen. Beim Entnehmen aus dem Backofen mit Alufolie abdecken. Die Pouletbrüste in 3 Teile schneiden. **5-** Den Fenchel mit dem Gemüsehobel zerkleinern und mit dem reduzierten Saft vermischen.

Anrichten:

Die Pouletbrüste einige Minuten im Backofen aufwärmen. Den Fenchel anrichten, 3 Pouletteile darauf arrangieren und mit dem Bratensaft übergießen.

Der Extra-Tipp vom Küchenchef:

Sie können auch eine Messerspitze **McCormick Currypulver-Mischung** in den reduzierten Orangensaft geben.



ZUTATEN (10 Portionen)

- 10 Pouletbrüste
- 15g **McCormick Tandoori-Gewürzmischung**
- 1,2kg Fenchel
- 50cl Orangensaft
- 3cl Traubenkernöl
- 3g Pfeffer
- 6g Salz

TANDOORI-SEEHECHT, IM PERGAMENTPAPIER

20
min

12
min

Zubereitung Garzeit

ZUTATEN (10 Portionen)

- 1,3kg Seehecht-Filets
- 20g **McCormick Tandoori-Gewürzmischung**
- 20cl Limonensaft
- 2 Rotkabis Köpfe
- 1kg Golden-Delicious-Äpfel
- 6g Salz

Zubereitung:

1- Den Backofen auf 200 °C (Stufe 7) vorheizen. **2-** Den Rotkabis in dünne Streifen schneiden, dann die Äpfel in Stifte schneiden und beides vermischen. **3-** Den Seehecht in 5 cm grosse Würfel schneiden. **4-** Die Kabis-Apfel-Mischung und die Seehecht-Würfel in die Pergamentpapier-Wickel verteilen. Den Limonensaft mit der **McCormick Tandoori-Gewürzmischung vermischen**, salzen; die Pergamentpapier-Wickel danach hermetisch verschliessen. **5-** Im Backofen ca. 10-12 Min. garen lassen.

Anrichten:

Den Seehecht im Pergamentpapier auf dem Teller servieren.

Der Extra-Tipp vom Küchenchef:

Wenn Sie die Pergamentpapier-Wickel lange Zeit vorher vorbereiten, die Hälfte des Limonensafts durch Wasser ersetzen, um zu verhindern, dass der Fisch zu stark gegart wird.