

Hähnchenspieße mariniert

Zutaten: für 8 - 10 Stück

Etwa 600 g Hähnchenbrustfilet

Für die Fleischmarinade:

1 EL Honig

2 – 3 EL heißes Wasser

3 - 4 EL helle Sojasauce

eine messerspitze Currypulver

½ TL Chilipulver

messerspitze Ingwerpulver

etwas Zitronensaft

2 EL Pflanzenöl (Erdnussöl)

Außerdem:

8 zuvor in kaltem Wasser eingeweichte

Bambus Holzspieße oder

Metallspieße



Zubereitung:

Dieses Rezept **Hähnchenspieße mariniert**, ist eine Rezeptidee, wie man auf schnelle Art und Weise, dem doch im Geschmack sehr milden Hähnchenfleisch vor dem Garen etwas Würze geben kann.

Dazu aus den oben angegebenen Zutaten für die Fleischmarinade nach eigenem Geschmack eine Marinade zusammen rühren.

Zuerst Honig in wenig heißes Wasser geben und unter Rühren darin auflösen.

Sojasauce, etwas Zitronensaft, Gewürze und zuletzt das Öl unterrühren.

Anstatt Honig, kann man dazu auch Ahornsirup oder Zucker verwenden.

Die Hähnchenbrust Filets der Länge nach in dünnere Fleischscheiben schneiden, je nach Größe und Breite der Stücke kann man die Scheiben auch nochmals der Länge nach einmal halbieren.

Das geht besonders gut, wenn man die Filets zuvor kurzfristig in den Gefrierschrank legt (nicht einfrieren) damit sie nur etwas hart werden.

Danach kann man das Hähnchenfilet mit einem Messer einfacher durchschneiden.

Die Fleischmarinade nun in eine flache Schale oder Auflaufform gießen.

Die Hähnchenteile auf beiden Seiten in der Marinade wenden und nebeneinander oder übereinander liegend mit einer Folie abgedeckt, im Kühlschrank etwa 1 – 2 Stunden marinieren lassen.

Jede Hähnchenscheibe auf einer Lage Küchenkrepppapier leicht abtupfen, der langen Seite entlang zwei – dreimal mit dem Holz- oder Metallspieß aufspießen.

Die marinierten Hähnchenspieße nun entweder auf den vor geheizten Holzofengrill im Freien, oder auf einem Elektrogrill oder elektrischen Kontaktgrill auf jeder Seite 2 – 3 Minuten grillen.

Das Ganze kann man natürlich auch in einer Brat- oder Grillpfanne oder unter dem Grill im Backofen zubereiten.

Zum Servieren:

Hähnchenspieße zusammen mit Baguette oder Brot, einem gemischten Salat und zum Dippen, eine gekaufte Grillsoße oder noch besser, nach Rezept

Chilisoße süß – scharf selbst gemacht, dazu servieren.

Tipp:

Oder man kocht sich nach persönlicher Vorliebe gleich nach den Rezepten hier auf der Homepage, ein paar Gläser Mangochutney oder Pfirsichchutney selbst und hat auf diese Weise einen kleinen selbst zubereiteten Vorrat für viele weitere Gelegenheiten zur Auswahl.

Diese marinierten Hähnchenspieße schmecken auch gut zu Rosmarinkartoffeln mit Salat oder zu einer, je nach Saison, beliebigen Gemüsebeilage.

Kalorienangaben

Bei 8 Portionen Hähnchenspieße mariniert, enthalten 1 Stück ca. 115 kcal und ca. 4 g Fett