

Hähnchenspieße vom Grill

Hähnchenspieße vom Grill sind bei Jung und Alt immer wieder sehr beliebt.

Zumal Hähnchenfleisch, wie hier bei diesem Rezept in Würfel geschnittenes Hähnchenbrustfilet, relativ neutral im Geschmack ist und man aus diesem Grunde dem Geflügelfleisch mit einer fein abgeschmeckten selbst gemachten Marinade den letzten Pfiff geben kann.

Zutaten: für 2 Hähnchenspieße

200 g Hähnchenbrustfilet
etwas Salz und Currypulver
Ca. 125 g frische Ananas oder
Ananas aus der Dose
Ca. 125 g rote Spitzpaprika oder rote
Paprikaschote
2 Metallspieße oder 2 lange Holzspieße
zuvor in kaltem Wasser eingeweicht

Für die Fleischmarinade:

1 EL Dijon Senf oder mittelscharfer Senf
2 EL Ahornsirup oder
1 TL flüssiger Honig und 1 EL Wasser
1 gehäufte TL Currypulver mild
½ TL Currypulver scharf oder
eine Messerspitze Chilipulver
1 EL Zitronensaft
1 ½ EL Pflanzenöl
Salz nach Bedarf

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Hähnchenspieße vom Grill** sollten bei Verwendung von Holzspießen diese erst für 15 – 20 Minuten ganz in kaltes Wasser gelegt werden.

Für die Marinade zum Bestreichen der Hähnchenspieße:

Dazu Senf zusammen mit den oben angegebenen Zutaten nach persönlichem Geschmack eine sämige Curry-Senf Marinade anrühren.

Hähnchenfleisch so in grobe Fleischwürfel schneiden, damit man sie anschließend gut auf die Spieße stecken kann.

Von einer frischen Ananas dicke Scheiben abschneiden und grobe Würfel in etwa der Größe der Hähnchenfleischwürfel zurecht schneiden.

Eine rote Spitzpaprika oder rote Gemüsepaprikaschote waschen, halbieren, die Kerne und die hellen Häute entfernen und ebenfalls in der Größe passende Stücke schneiden.

Nun abwechselnd Hähnchenwürfel, Ananaswürfel und Paprikaschoten auf die vorgesehenen Spieße aufstecken und gleich auf eine Platte oder ovale Auflaufform legen.

Ringsum zart mit Salz und etwas Currypulver bestäuben.

Danach mit der vorbereiteten Marinade ringsum üppig bestreichen und mit Folie abgedeckt für mindestens 2 Stunden zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen.

Zum Grillen:

Die Hähnchenspieße aus der Marinade heben und etwas abtropfen lassen, oder kurz auf einem Küchenkrepppapier leicht abstreifen.



Danach auf dem vor geheiztem Holzofengrill, jedem anderen heißen Grill oder im Elektro Backofen unter dem zugeschalteten Grill auf beiden Seiten nach gewünschter Bräunung auf allen Seiten gar grillen.

Dabei ist es sehr hilfreich, wenn man die Hähnchenspieße nicht direkt auf den heißen Grillrost legt, sondern die Hähnchenspieße zum Grillen in eine im Handel erhältliche Alu Grillschale, Grillteller oder auf ein Stück dickere Aluminium Grillfolie legt.

Als Beilage kann man zum Dippen Mango Chutney gekauft oder nach Rezept

Mango Chutney selbst gemacht dazu servieren und zusammen mit etwas Brot und Salat als leichtes fettarmes Grillgericht genießen.

Kalorienangaben

Ein Hähnchenspieß vom Grill enthalten ca. 290 kcal und ca. 10 g Fett