

Marinierte Hähnchenspieße, süß-sauer



Zutaten für zwei Personen:

200 g Hähnchenbrust
(bevorzugt Minutenschnitzel)
1/2 EL neutrales Öl
6-8 etwas längere Holzspieße
oder Metallspieße
50 ml kräftige Gemüsebrühe

Marinade:

1 1/2 EL Thai Chili-Chicken-
Sauce
1/2 EL Tomatenketchup
2/3 EL Currypulver
2 Msp Salz
Pfeffer aus der Mühle
50 ml neutrales Öl

1. Aus der Hähnchenbrust
flache Scheiben schnei-
den, diese dann in
Streifen scheiden.

2. Alle Zutaten für die
Marinade gut verrühren
und die Fleischstreifen
darin etwa 15 Minuten
marinieren.

3. Holzspieße für etwa fünf
Minuten in warmes
Wasser geben.

4. Die marinierten
Fleischstreifen
wellenförmig auf die
Holzspieße stecken, die
Wellen nicht zu eng
machen.

5. In einer beschichteten
Pfanne bei eher milder
Hitze braten. Zum Schluss

noch 50 ml Gemüse-
brühe zugießen und in
etwa 3 Minuten bei sehr
milder Hitze und ge-
schlossenem Deckel fertig
garen.

Hinweise:

Hähnchenfleisch immer gut
durchbraten.

Dazu gibt es gemischten
Salat mit Vinaigrette, die mit
Gemüsebrühe angereichert
wird.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25
min, Gesamtzeit ca. 35
min, Hauptspeisen, kleine
Gerichte, Fleisch, Geflügel,
Huhn, asiatisch (nur die
Spieße)

Rezept und Foto: Walter
Stand 29.06.2017