

Marinierte Hähnchenspieße

333

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte 2005,14, 170

Bemerkungen:

Zutaten: 2 Limetten
2 - 3 Knoblauchzehen
1 EL frische Rosmarinnadeln
1 EL frische Thymianblättchen
1/2 TL Fenchelsaat
6 EL Olivenöl
6 EL flüssiger Honig
4 Hähnchenbrustfilets (etwa 700g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
16 lange Holzspieße

Rezept: Limetten heiß abspülen und trocken tupfen. Von 1 Limette die Schale fein abreiben und den Fruchtsaft auspressen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Fenchel im Mörser zerstoßen.

Knoblauch, Kräuter, 3 EL Öl, Honig, Limettensaft und -schale und Fenchel verrühren.

Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und flach klopfen. Jedes Filet in 4 lange Streifen schneiden. Abgedeckt für mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, in die Marinade legen.

Holzspieße 10 Minuten in kaltes Wasser legen (dann lässt sich das Fleisch später besser abziehen). Filets wellenförmig auf die Spieße stecken. Spieße portionsweise im restlichen heißen Öl rundherum braun anbraten. Alle Spieße in die Pfanne legen, den Deckel schließen und bei kleiner Hitze etwa 8-10 Minuten fertig garen. Spieße herausnehmen.

Marinade in die Pfanne zum Bratfett geben und dicklich einkochen lassen. Soße und Hähnchenspieße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Limette in Scheiben schneiden und die Spieße darauf anrichten. Mit Soße beträufeln

(pro Portion ca.190 kcal, E 22 g, F 8 g, KH 7 g). 33