Rezept

Hähnchenspiesse Süsssauer

Ein Rezept von Hähnchenspiesse Süsssauer, am 14.11.2026

Zutaten

100 ml	Pflanzenöl
1 EL	Ketchup
	Salz
400 g	Hühnerbrust
16	Holzspieße (Länge ca. 12 bis 15 cm)
3 EL	Chilisauce (süßsauer; Supermarkt oder Asialaden)
2 EL	Currypulver
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	etwas Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Die Holzspieße 5 Min. in warmem Wasser einweichen. Dadurch löst sich das Fleisch später besser vom Spieß.

2. Öl, Chilisauce, Ketchup und Currypulver verrühren. Die Marinade mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das Fleisch in 1,5-2 cm breite Streifen schneiden und in die Marinade legen. Dann die Stücke wellenförmig auf die Spieße aufspießen und in der Pfanne in wenig Öl kross braten.