

Rezept

# Hähnchenspieße Süßsauer

Ein Rezept von Hähnchenspieße Süßsauer, am 09.06.2026

## Zutaten

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

## 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.