

Rezept

Hähnchenspieße für unterwegs

Ein Rezept von Hähnchenspieße für unterwegs, am 25.06.2026

Zutaten

6 EL Rapsöl	1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL getrockneter Thymian
2 Knoblauchzehen	Salz
Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
12 Holzspieße	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Holzspieße in Wasser einweichen, damit sich das Fleisch nach dem Braten besser löst. Für die Marinade 5 EL Öl mit den Gewürzen und dem Thymian verrühren. Den Knoblauch schälen und zur Marinade pressen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Hähnchenbrustfilets je nach Größe längs in je 3 oder 4 Streifen schneiden und diese im Gewürzöl mindestens 20 Min. marinieren.
3. Dann die Filetstreifen schlangenförmig auf die Spieße stecken. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenspieße darin von allen Seiten scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze goldbraun durchgaren, dabei häufig wenden. Kalt oder warm servieren.