

Rezept

Hähnchenspieße mit Kokosdip

Ein Rezept von Hähnchenspieße mit Kokosdip, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Hähnchenbrustfilet	3 EL Ketchup
3 EL Sojasauce	1 EL Zitronensaft
Öl zum Braten	Metall- oder Schaschlikspieße
1/4 l ungesüßte Kokosmilch (Dose)	2 EL Tahin (Sesampaste; Bioladen oder Reformhaus)
1 TL Currypulver	2 TL Zucker
Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 28 g F, 26 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Hähnchenbrust kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in daumendicke Streifen schneiden. Der Länge nach wellenförmig auf Spieße stecken. Ketchup, Sojasauce und Zitronensaft verrühren und diese Marinade über die Spieße geben.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenspieße darin portionsweise von jeder Seite ca. 3 Min. braten.
3. Spieße aus der Pfanne nehmen und für den Dip Kokosmilch mit Tahin, Currypulver und Zucker in der Pfanne aufkochen. Restliche Marinade zugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Min. köcheln lassen. Mit Zitronensaft abschmecken und zu den Spießern servieren.