

Rezept

Hähnchenspieße mit Kräuterdip

Ein Rezept von Hähnchenspieße mit Kräuterdip, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|---|---|
| 500 g Hähnchenbrustfilet | 1 Knoblauchzehe |
| 3 EL Zitronensaft | 2 EL Olivenöl |
| je 1/2 TL getrockneter Thymian und Oregano | Salz |
| Pfeffer | je 1 gelbe und orangefarbene Paprikaschote |
| je 1 Bund Schnittlauch, Petersilie, Dill | 1/3 Kästchen Kresse |
| 250 g saure Sahne | 1/2 LTL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone |
| 20 Schaschlik-Holzspießchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Holzspieße in Wasser quellen lassen. Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, getrocknete Kräuter, Salz und Pfeffer gut unterrühren. Das Fleisch mit der Marinade mischen und zugedeckt 1 Std. marinieren.
2. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Abwechselnd mit dem Fleisch auf die Holzspieße stecken. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen, die Spieße hineinlegen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. braten oder grillen.
3. Für den Dip die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mit der sauren Sahne verrühren, mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Die Spießchen heiß oder kalt servieren, den Kräuterdip dazu stellen.