

Rezept

Hähnchen-Pflaumen-Spieße

Ein Rezept von Hähnchen-Pflaumen-Spieße, am 20.04.2024

Zutaten

500 g Hähnchenbrustfilet	6 EL Sherry medium
1 EL Honig	1/2 TL Cayennepfeffer
2 Knoblauchzehen	24 weiche Trockenpflaumen (ca. 200 g)
12 Streifen Frühstücksspeck (Bacon, ca. 100 g)	2 Bund Frühlingszwiebeln
12 lange Holzspieße	Öl für die Spieße
4-5 EL Öl zum Braten	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abwaschen, trocken tupfen und knapp 3 cm groß würfeln. Sherry, Honig und Cayennepfeffer in einer Schüssel verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Hähnchenfleisch dazugeben, in der Marinade wenden und zugedeckt beiseitestellen.
2. Trockenpflaumen längs einschneiden und entsteinen. Die Speckstreifen quer halbieren und jede Pflaume mit 1/2 Streifen umwickeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und aus dem weißen und hellgrünen Teil 24 ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Den Backofen auf 120° vorheizen. Die Holzspieße einölen. Das Hähnchenfleisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier abtupfen, die Marinade aufheben. Im Wechsel je 3 Fleischwürfel, 2 Speckpflaumen und 2 Frühlingszwiebelstücke auf die Spieße stecken.
4. In einer Pfanne jeweils etwas Öl erhitzen, die Spieße darin portionsweise bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Min. anbraten. Nach dem Wenden jeweils mit etwas Sherrymarinade beträufeln, dann salzen und in einer ofenfesten Form im Backofen 10-12 Min. nachgaren. Abgekühlt auf einer Platte anrichten.