

Rezept

Hähnchenspieße Süßsauer

Ein Rezept von Hähnchenspieße Süßsauer, am 24.04.2024

Zutaten

100 ml Pflanzenöl	3 EL Chilisauce (süßsauer; Supermarkt oder Asialaden)
1 EL Ketchup	2 EL Currypulver
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 g Hühnerbrust	etwas Öl zum Braten
16 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.