

Rezept

# Hähnchenspieße für unterwegs

Ein Rezept von Hähnchenspieße für unterwegs, am 25.04.2024

## Zutaten

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