Rezept

Hähnchenspieße mit Kräuterdip

Ein Rezept von Hähnchenspieße mit Kräuterdip, am 12.10.2024

Zutaten

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

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.