

Rezept

Hähnchenspieße mit Pfannengemüse

Ein Rezept von Hähnchenspieße mit Pfannengemüse, am 15.11.2024

Zutaten

250 g Hähnchenbrustfilet

2 TL Currypulver

Pfeffer

2 EL Erdnusscreme

2 EL Rapsöl

Salz

700 g TK-Asia-Gemüse

4 Holzspieße für Schaschlick

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl mit 1 TL Currypulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Fleischwürfel dazugeben und gut mit der Marinade mischen. Dann die Fleischwürfel in vier Portionen teilen und auf die Holzspieße stecken.
2. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischspieße darin bei starker Hitze ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. Die Herdplatte ausschalten und die Pfanne zugedeckt darauf stehen lassen.
3. Das gefrorene Gemüse mit 50 ml Wasser in einen Topf geben und bei starker Hitze zugedeckt auftauen lassen. Die Erdnusscreme einrühren und das Gemüse bei schwacher Hitze noch ca. 2 Min. zugedeckt köcheln lassen. Mit restlichem Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit den Fleischspießen servieren.