

Rezept

# Indische Hähnchenspieße mit Raita

Ein Rezept von Indische Hähnchenspieße mit Raita, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>350 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>1</b> Ingwer <b>walnussgroßes Stück</b>
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 EL</b> Garam Masala
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>250 g</b> Naturjoghurt
Salz	Pfeffer aus der Mühle
<b>1/4 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>1/2</b> Salatgurke
<b>2</b> Tomaten	<b>2 EL</b> Öl
<b>4 Zweige</b> Minze	<b>4</b> Holz- oder Metallspieße

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abwaschen und trocken tupfen. Das Fleisch in 3-4 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein würfeln, mit Garam Masala und dem Zitronensaft verrühren, das Hähnchenfleisch darin wenden. Zugedeckt mindestens 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
2. Inzwischen den Joghurt mit Salz, Pfeffer und dem Kreuzkümmel würzen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch raspeln. Die Tomaten halbieren, von Stielansätzen und Kernen befreien und klein würfeln. Beides unter den Joghurt rühren und diesen pikant abschmecken. Zugedeckt bis zum Servieren kalt stellen.
3. Das marinierte Fleisch auf Spieße reihen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Spieße hineinlegen und das Fleisch rundherum anbraten. Dann die Spieße bei schwacher Hitze noch ca. 10 Min. braten, zwischendurch mehrmals wenden.
4. Die Spieße zusammen mit dem Gurken-Joghurt servieren. Nach Belieben die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein schneiden und darüberstreuen.