

Rezept

## Marinierte BBQ-Spieße

Ein Rezept von Marinierte BBQ-Spieße, am 25.04.2024

### Zutaten

<b>4</b> Hähnchenbrustfilet (à 200 g)	<b>3 Stängel</b> Zitronengras
<b>5</b> Knoblauchzehen	<b>2 EL</b> Rohrohrzucker
Salz	<b>2 EL</b> Fischsauce
<b>2 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>1 TL</b> Geflügelbrühe (Instant)
Pfeffer	<b>3 EL</b> Rapsöl
<b>Außerdem</b>	
<b>8</b> Holzspieße (20 cm lang)	<b>250 g</b> süßscharfe Chili-Sauce (Fertigprodukt, Asia-Laden)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 11 g F, 47 g EW, 38 g KH

### Zubereitung

1. Die Holzspieße mindestens 1 Std. wässern. Inzwischen die Filets kalt abbrausen, trocken tupfen und waagrecht halbieren. Die Fleischscheiben dann längs in je 3 möglichst gleiche Streifen schneiden, sodass 24 Streifen entstehen.
2. Vom Zitronengras das Wurzelende abschneiden, die Hüllblätter entfernen und den weichen Teil fein schneiden. Knoblauch schälen und mit Zitronengras, Zucker und 1 TL Salz im Mörser fein zerstoßen. Fischsauce, Kurkuma, Brühe und 3 Prisen Pfeffer unterrühren. Das Fleisch mit der Marinade mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen.
3. Danach auf jeden Holzspieß wellenförmig 3 Fleischstreifen aufstecken. Das Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer Hitze 3-5 Min. pro Seite braten. Alternativ die Spieße auf dem Grill bei mittlerer Hitze 10-15 Min. grillen. Auf vier Tellern anrichten und mit der Chilisauce servieren.