Rezept

Pinchos morunos

Ein Rezept von Pinchos morunos, am 19.06.2025

Zutaten

½ Dose	Safran
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
½ TL	gemahlener Koriander
1 TL	getrockneter Oregano
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
	Holzspieße
2	Knoblauchzehen
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 EL	gehackte Petersilie
2 EL	Zitronensaft
	Salz
500 g	Hähnchenbrust oder mageres Lamm- bzw. Schweinefleisch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 18 g F, 28 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag für die Marinade die Safranfäden mit 2 EL heißem Wasser verrühren und etwas quellen lassen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit den übrigen Gewürzen, den Kräutern, Zitronensaft und Öl verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Fleisch trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden, mit der Marinade vermengen und zugedeckt im Kühlschrank 1 Tag marinieren.

3. Die Holzspieße 1 Std. wässern. Die marinierten Fleischwürfel auf die Spieße stecken. Bei starker Hitze auf dem Holzkohlegrill rundherum 5 - 8 Min. grillen, bis das Fleisch gut gebräunt ist. Alternativ in der Pfanne in etwas Öl braten. Die fertigen Spieße mit Salz und Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten und sofort servieren.