

Rezept

## Safran-Hähnchen-Kabab

Ein Rezept von Safran-Hähnchen-Kabab, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>2 Pck.</b> Safranfäden (0,1 g)	<b>750 g</b> Hähnchenbrustfilet
<b>1</b> große Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>200 g</b> griech. Joghurt (10 % Fett)	<b>2</b> Limetten
Salz	Pfeffer
<b>25 g</b> Butter	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 13 g F, 45 g EW, 5 g KH

### Zubereitung

1. Safran zerbröseln, mit 1 EL heißem Wasser mischen und ca. 15 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Hähnchenfilet in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und längs in dünne Spalten schneiden.
2. Knoblauch schälen und durch eine Presse zum Joghurt drücken. 1 Limette auspressen, 5 EL Saft und das Safranwasser in den Joghurt rühren. Mit knapp 1 TL Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Zwiebel untermischen und zugedeckt ca. 12 Std. (am besten über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Am nächsten Tag Fleisch und Zwiebelspalten auf die Spieße stecken, die übrige Marinade darauf verteilen. Den Backofengrill vorheizen. Die Butter schmelzen, die übrige Limette auspressen. Den Saft in die geschmolzene Butter rühren, salzen.
4. Die Hähnchenspieße auf den Ofenrost legen, in den Ofen (oben) schieben und ein Backblech als Auffangschutz darunterschieben. Die Spieße 12-15 Min, grillen, dabei ein- bis zweimal wenden und mit der Zitronenbutter bestreichen. Aus dem Ofen nehmen, auf vier Tellern anrichten und am besten mit Zwiebelringen, Tomatenachteln und Gurkenscheiben servieren.