

HÄHNCHEN-SPIESSE



In meiner Grillreihe habe ich euch bereits einige Rezepte vorgestellt. Heute gibts die leckeren Hähnchenspieße, welche mit einer Joghurt-Marinade hergestellt werden. Das Fleisch wird dadurch sehr weich und bleibt super saftig.

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 3

ZUBEREITUNG

Schneide das Fleisch in etwa 2-3 cm große Stücke. Hacke die Zwiebel und den Knoblauch fein oder mixe beides. Füge die restlichen Zutaten hinzu und gebe sie zum Fleisch und vermische alles gut. Lasse das Fleisch für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen und spieße es anschließend auf.

Grille die Spieße in einer Pfanne oder auf dem Grill. Dazu passt Tzatziki oder Knoblauchjoghurt und vor allem frisch gebackenes Fladenbrot. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

FLEISCH:

3 Hähnchenbrüste

MARINADE:

- 1 Zwiebel (klein)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Naturjoghurt (3,5 %)
- 1 Schalotte oder
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- ½ Zitrone (Saft)
- 2 EL Olivenöl