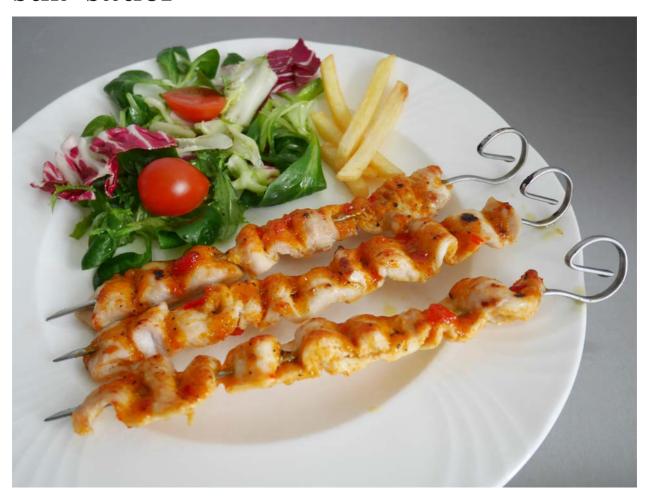
# Marinierte Hähnchenspieße, süß-sauer



## Zutaten für zwei Personen:

200 g Hähnchenbrust (bevorzugt Minutenschnitzel)

1/2 EL neutrales Öl

6-8 etwas längere Holzspieße oder Metallspieße

50 ml kräftige Gemüsebrühe

### Marinade:

1 1/2 EL Thai Chili-Chicken-Sauce

1/2 EL Tomatenketchup

2/3 EL Currypulver

2 Msp Salz

Pfeffer aus der Mühle

50 ml neutrales Öl

1. Aus der Hähnchenbrust flache Scheiben schneiden, diese dann in Streifen scheiden.

2. Alle Zutaten für die Marinade gut verrrühren und die Fleischstreifen darin etwa 15 Minuten marinieren.

- 3. Holzspieße für etwa fünf Minuten in warmes Wasser geben.
- 4. Die marinierten Fleischstreifen wellenförmig auf die Holzspieße stecken, die Wellen nicht zu eng machen.
- 5. In einer beschichteten Pfanne bei eher milder Hitze braten. Zum Schluss

noch 50 ml Gemüsebrühe zugießen und in etwa 3 Minuten bei sehr milder Hitze und geschlossenem Deckel fertig garen.

# Hinweise:

Hähnchenfleisch immer gut durchbraten.

Dazu gibt es gemischten Salat mit Vinaigrette, die mit Gemüsebrühe angereichert wird.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 35 min, Hauptspeisen, kleine Gerichte, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch (nur die Spieße)

Rezept und Foto: Walter Stand 21.01.2023