

Marinierte Hähnchenspieße mit Chutney



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Chutney

- 1 ½ Paprika, rot
- 1 ½ Paprika, gelb
- ½ Zucchini
- 1 Chili, rot
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 60 g Zucker
- 80 g Weißweinessig
- 1 TL Salz

Für die Marinade

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Paprikapulver, geräuchert
- 1 EL Honig

Für die Spieße

- 640 g Hähnchenbrustfilet
- ½ Paprika, rot
- ½ Paprika, gelb
- ½ Zucchini
- 2 EL Öl

Für den Salat

- 250 g Wildkräutersalat
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Außerdem

- 12 Holzspieße

Nährwerte

Pro 100 Gramm

98 kcal
7 g Eiweiß
5 g Fett
6 g Kohlenhydrate



REISER RÄT

Zucker für das Chutney karamellisieren lassen. Dafür Zucker in eine Pfanne geben, bei geringer Hitze karamellisieren lassen und mit Weißwein ablöschen. Wie oben beschrieben weiterverarbeiten.



Zubereitung

1. Für das Chutney Paprika sowie Zucchini waschen und putzen. Chili waschen und entkernen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen. Alles fein würfeln.
2. Währenddessen eine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Olivenöl sowie Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in die heiße Pfanne geben und 2 Minuten anschwitzen. Paprika, Zucchini und Chili dazugeben und weitere 2 Minuten anschwitzen. Weißweinessig dazugeben, mit Salz sowie Zucker abschmecken und bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, ggf. etwas Wasser dazugeben.
3. Für die Marinade alle Zutaten miteinander vermischen.
4. Für die Spieße Hähnchenbrustfilets in gleich große Würfel schneiden und mit der Marinade vermengen. Paprika sowie Zucchini waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Fleisch und Gemüse abwechselnd auf einen Holzspieß stecken.
5. Eine zweite Pfanne bei geringer bis mittlerer Hitze vorheizen. Öl in die Pfanne geben und Hähnchenspieße von beiden Seiten ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Für den Salat Wildkräutersalat waschen und trocken schleudern. Mit Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Zucker und Pfeffer vermengen. Salat auf vier Teller verteilen und Chutney sowie Spieße darauf anrichten.

Zeitaufwand: 30 Minuten