

Hähnchen-Spieße asiatisch

Für 4 Portionen:

Für die Spieße:

400 g Hähnchenbrustfilets	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Stk. Ingwer (daumengroß)	1 EL Erdnuss	2 EL Honig (flüssig)
1 EL Reisessig	2 EL Rapsöl	2 EL Sojasauce
1 EL Limettensaft	Pfeffer, Salz	

Für den Salat:

300 g Weißkohl	$\frac{1}{2}$ Bd. Lauchzwiebel	100 g Asia-Salat
50 g Baby-Mangold	1 Bd. Koriander	2 EL Erdnüsse
2 EL Limettensaft	2 EL Erdnussöl	3 EL Reisessig
2 TL Ahornsirup	Pfeffer, Salz	

Außerdem:

12 Sch. Vollkorn-Baguette	4 Holzspieße
---------------------------	--------------

Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen, waschen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Erdnüsse grob hacken.

In einer kleinen Glasschüssel wird das gewürfelte Hähnchenbrustfilet mit der Marinade vermengt. Für die Marinade Honig mit Reisessig, Rapsöl, Sojasauce und Limettensaft verquirlen. Knoblauch, Chili, Ingwer und Erdnüsse dazugeben und mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Hähnchenfleisch-Würfel mit der Marinade vermischen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Weißkohl putzen, waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schräge, 3-4 cm lange Stücke schneiden. Asia-Salat und Baby-mangold waschen und trockenschleudern. Koriander abbrausen, trockenschütteln und hacken. Erdnüsse grob hacken.

Für das Salatdressing 2 EL Limettensaft mit Erdnuss- oder Sesamöl, Reisessig und Ahornsirup verquirlen, mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.

Bei der Verwendung von Holzspießen sollten diese vorab in Wasser eingeweicht werden. Hähnchenstücke etwas von der überschüssigen Marinade befreien und auf die Spieße stecken. Restliche Marinade dabei aufheben.

Weißkohl, Babymangold, Asia-Salat, Lauchzwiebel-Stücke, Koriander und Erdnüsse vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Hähnchenspieße in eine Grillschale legen und bei indirekter Hitze etwa 15 Minuten oder bis zur gewünschten Bräunung grillen, dabei ab und zu wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen.

Fertig gegrillte Spieße mit dem Salat und den Vollkornbaguette- Scheiben servieren.

Katrin Bühler am 10. September 2024