

Hähnchen-Spieße mit Honig-Kruste und Ofengemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenspieße:

300 g Hähnchenfilet	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
40 ml Sojasauce	2 TL Honig	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Ofengemüse:

2 große, festk. Kartoffeln	1 rote Paprika	2 große Tomaten
1 Zucchini	2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hähnchenspieße:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenfilets waschen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauchzehe abziehen und zum Hähnchen pressen. Olivenöl dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Beiseitelegen und etwas ziehen lassen. Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, fein schneiden und waschen. Filetstücke und Frühlingszwiebeln abwechselnd auf einem Schaschlik-Spieß piksen. Die Spieße anschließend in einer heißen Pfanne für 7 Minuten von beiden Seiten in Öl anbraten. Honig und Sojasauce miteinander vermengen. Die heißen Spieße aus der Pfanne nehmen und mit der Marinade bepinseln und bei starker Temperatur nochmals für 2 Minuten in der Pfanne braten.

Für das Ofengemüse:

Paprika, Tomaten, Zucchini und die Kartoffeln waschen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Tomaten vom Strunk befreien, Zucchini von Enden befreien und beides in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und vierteln.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Gemüse, Kartoffeln, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarinzweige in einer Schüssel vermengen und etwas ziehen lassen. Dann alles auf einem Backblech verteilen und für ca. 25 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Horn am 02. November 2021