

Hähnchen-Spieße mit Gemüse und Joghurt-Dip

Für 8 Spieße:

Für die Tandoori Marinade:

1 EL Garam Masala	1 EL Paprika (süß)	1/2 TL Kurkuma
1 TL Koriander	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Cayennepfeffer
1 TL Meersalz	4 Knoblauchzehen	1 EL Ingwer
175 g Naturjoghurt	2 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl

Für die Hähnchen-Spieße:

800 g Hähnchenbrustfilets	125 g Cherry-Tomaten	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	2 rote Zwiebeln	

Für den Joghurt-Dip:

175 g griech. Joghurt	frische Minze	2-3 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe	1/2 TL Kreuzkümmel	Meersalz, Pfeffer

Für den Dip in einer mittelgroßen Schüssel die Gewürze vermischen. Die Zutaten (zerdrückter Knoblauch, geriebener Ingwer, Joghurt, Zitronensaft, Öl) dazu geben und gut vermischen.

Die Hähnchenbrustfilets in 2,5 cm große Stücke schneiden, in der Marinade wälzen, so dass das Fleisch gut damit bedeckt ist. Die Schüssel zudecken und in den Kühlschrank stellen (1-5 Stunden).

In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel die Zutaten (Joghurt, gehackte Minze, Zitronensaft, zerdrückter Knoblauch, gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer) gut vermischen. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Die Paprikaschoten in 2,5 cm große Stücke schneiden.

Die Zutaten (mariniertes Hähnchen, Paprika, geviertelte Zwiebeln, Tomaten) auf die Spieße stecken. Bei Holzspießen sollten diese vorher für 30 Minuten in Wasser eingeweicht werden, damit sie auf einem offenen Grill nicht anbrennen. Den Grill auf mittlerer bis hoher Stufe vorheizen.

Die Grilloberfläche mit hitzebeständigem Öl bestreichen.

Die Hähnchenspieße bis zur gewünschten Bräunung grillen; dabei die Spieße immer wieder wenden bis sie rundherum schön braun gegrillt, leicht angekokelt sind und das Fleisch durch ist.

Die Tandoori-Hähnchenspieße mit Joghurt-Dip servieren.

NN am 21. Mai 2022