

Marinierte Hähnchenspieße

Im Sommer glüht bei vielen der Grill in Dauerschleife! Da ist Abwechslung gefragt und es gibt neben Bratwürstchen und Schweinenackensteaks noch so viele andere leckere Dinge für den Grill. Olaf Kosert empfiehlt marinierte Hähnchenspieße.

Zutaten (für 4 Personen)

550g Hühnerbrust

Für die Marinade

2 EL Sojasauce
2 EL Kecap Manis (dicke, süße Sojasauce)
1 EL Sesamöl
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Reissessig
½ Limette
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 Stück Ingwer Daumengröße
1 Schalotte
ZUM BRATEN
2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
8 Stangen Zitronengras

Zubereitung

Hähnchenfilets in ca. 2x2 cm große Würfel/Scheiben schneiden.
Alle flüssigen Zutaten vermischen.

Knoblauch, geschälten Ingwer, entkernte Chilischote klein würfeln, Schalotten in Scheiben schneiden. Alles zusammen mit dem Fleisch vermengen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen (besser 2-3).

Zitronengras-Stangen von den äußeren Schichten trennen, so dass ein etwas dünnerer, aber noch stabiler Spieß übrig bleibt. Die Filetstücke aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und auf die Spieße ziehen.

Entweder auf dem Rost grillen oder mit etwas Öl in der Pfanne braten.
Dazu passt Reis und Salat.

Olaf Kosert und Antenne Brandenburg wünschen guten Appetit!