



Rezepte > Mittagessen

Hähnchen-Spieße mit Curry-Gewürzmarinade

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	2 EL
Currypulver	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Grill

1. Orange waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Hähnchen waschen und trocken tupfen. Längs in ca. 16 dünne Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel Hähnchen mit Orangenabrieb und -saft, Öl, Curry, Salz und Pfeffer marinieren und zum Durchziehen beiseitestellen. Inzwischen Holzspieße in Wasser einweichen.
3. Hähnchenstreifen etwas abtropfen lassen und wellenförmig flach auf die Holzspieße stecken. Auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 6 Min. knusprig grillen. Vor dem Servieren leicht salzen.

Guten Appetit!

Tipp: Alternativ kannst du die Hähnchen-Spieße natürlich auch in einer heißen Grillpfanne rundherum ca. 5–6 Min. braten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	315 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	18 g