



Hähnchen-Spieße mit Ofen-Tomaten und Zwiebelsoße

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Sonnenblumenöl	6 EL
Kurkuma	0.5 TL
Kreuzkümmel	0.5 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Salz	
Gemüsezwiebeln	1 St.
Strauchtomaten	8 St.
Butter	2 EL
Sesam, weiß	4 EL
saure Sahne	200 g
Fladenbrot	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, kleine Auflaufform, Küchenpapier, Alufolie

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. In einer Schüssel Öl mit Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz verrühren und 1 EL davon auf die Seite stellen. Hähnchen im restlichen Gewürzöl marinieren.
2. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Tomaten waschen und halbieren. In eine Auflaufform setzen und mit dem beiseitegelegten Gewürzöl beträufeln. Im Ofen ca. 25 Min. backen.
3. In einer Pfanne 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen aus dem Öl nehmen, auf Holzspieße stecken und darin ca. 6 Min. braten. Mit übrigem Gewürzöl begießen, durchschwenken, aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt warm halten.
4. Im Bratensatz erneut 1 EL Butter auf hoher Stufe schmelzen und Zwiebeln darin ca. 4 Min. glasig anbraten. Sesam zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und saure Sahne unterrühren.
5. Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit Hähnchen-Spießen und Zwiebelsoße auf Tellern verteilen. Fladenbrot dazu servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	743 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	46 g