

Hähnchen-Paprika-Mais-Spieße

Die raffinierten Hähnchen-Paprika-Mais-Spieße mit Spitzkohlsalat und minz-würzigem Avocado-Dip können sowohl in der Pfanne als auch auf dem Grill zubereitet werden. Nicht nur für ernährungsbewusste Genießer kann ein Start in den Frühsommer kaum köstlicher sein.

Portioniert, gewürzt oder mariniert, dann aufgespießt und gegrillt oder in der Pfanne gebraten: Fleischspieße sind einfach und schnell zubereitet. Übrigens: Fleischspieße sind einer Grillstudie von Wiesenhof zufolge das dritthäufigste Grillgut nach Bratwürstchen und Steaks/Schnitzel.

Während bei rund zwei Drittel der Befragten Schweinefleisch am beliebtesten ist, folgt Geflügel mit 58 Prozent direkt an zweiter Stelle der Beliebtheitskala. Besonders bei Grillfans, die auf eine fettarme und gesunde Ernährung achten, kommt sehr gerne Geflügelfleisch auf den heißen

Rost. Bei Städtern jagt Geflügel dem Schweinefleisch sogar den ersten Rang ab: In Orten mit 500.000 und mehr Einwohnern ist Geflügel mit 74 Prozent beliebter als Schwein (65 Prozent). Für alle Geflügel-Gourmets empfehlen wir die raffinierten Hähnchen-Paprika-Mais-Spieße für einen gelungenen Start in die Grillsaison.

Zutaten für 4 Personen

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Erdnussöl
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Honig
- 3 bis 4 Zweige Thymian
- 500 g Hähnchenbrust
- 1 kleiner Spitzkohl
- 2 Prisen Zucker
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 sehr reife Avocados

Info

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.

- Saft von einer Limette
- Cayennepfeffer
- 2 bis 3 Stiele Minze
- 1 vorgekochter Maiskolben
- 2 rote Paprika
- 8 Schaschlikspieße (aus Metall)

Zubereitung

Für die Marinade Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Öle zusammen mit Thymian, Honig und dem Saft einer Zitrone verrühren. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in walnussgroße Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, drei Viertel der Marinade darüber verteilen und im Kühlschrank zugedeckt mindestens zwei Stunden marinieren, am besten über Nacht.

Den Spitzkohl vierteln, vom Strunk befreien und schräg in feine Streifen schneiden. Mit Zucker, Weißwein und Öl marinieren. Den Salat mit den Händen so lange durchkneten, bis er weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip die Avocados halbieren, von Kern und Schale befreien und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel fein zerdrücken und mit Limetensaft, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden, unter den Dip rühren.

Den Mais in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in walnussgroße Würfel schneiden. Hähnchenwürfel abwechselnd mit Paprika und Mais auf die Spieße stecken und dann mit der restlichen Marinade bestreichen, in eine Grillschale geben und rundherum knusprig grillen. Mit Spitzkohlsalat und Avocado-Dip servieren. www.deutsches-gefluegel.de



Die Hähnchen-Paprika-Mais-Spieße mit frischem Spitzkohlsalat und minzigem Avocado-Dip kommen raffiniert daher.

Deutsches Geflügel