

Hähnchen-Paprika-Mais-Spieße

► **Fleischspieße werden häufig** mit Schweinefleisch bestückt. Eine köstliche Alternative dazu ist das in diesem Rezept vormarinierte Hähnchenfleisch. Dazu wird Hähnchenbrustfilet verwendet, das lediglich aus Muskelfleisch besteht, also sehr fettarm ist und gut 22 g Eiweiß pro 100 Gramm enthält. Darüber hinaus hat es viele Vitamine der B-Gruppe und Mineralstoffe, wie Eisen, Zink und Kalium, und leistet so einen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung. Eine köstliche Beilage zum Hähnchenspieß ist der Spitzkohlsalat, der mit Weißwein und Öl mariniert wird. Der kegelförmige Spitzkohl ist im Geschmack dezenter und feiner als Weißkohl.

Eine erfrischende Ergänzung dazu ist der Avocadodip mit Limettensaft und Minze. Das grün- bis goldgelbe Fruchtfleisch der Avocado hat eine fast cremige Konsistenz und oxidiert zu einer dunklen Farbe, sobald es der Luft ausgesetzt ist. Die schnelle Zugabe von Zitronensaft kann dies verhindern. Beim Einkauf sind die Früchte meist noch hart, reifen aber schnell nach. Der Nachreifeprozess kann beschleunigt werden, wenn die Frucht in Zeitungspapier eingewickelt oder mit Äpfeln gelagert wird. Gibt die Schale auf Druck leicht nach, ist die Frucht zum Verzehr geeignet. Das Fruchtfleisch wird roh gegessen, solange es sich noch nicht grau oder bräunlich verfärbt hat. Die Avocado hat den höchsten Fettgehalt aller Obst- und Gemüsearten.

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 Limettensaft, 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. Die Spieße mit der restlichen Marinade bestreichen, in eine Grillschale geben und rundherum knusprig grillen (oder in der Pfanne braten). Mit Spitzkohlsalat und Avocadodip servieren.

Nährwerte pro Portion: circa 705 kcal, 51 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß.

www.deutsches-gefluegel.de

Grillspieße – wie in diesem Rezept mit Mais, Paprika und voher marinierten Hähnchenwürfeln – sind bei Verbrauchern sehr beliebt. Mit einem knackigen Spitzkohlsalat und aromatischem Avocado-Dip auf den Tisch gebracht, ist das eine leckere Rezeptidee für ernährungsbewusste Genießer.

Tipp

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

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



Informationsbüro Deutsches Geflügel

Hähnchen-Paprika-Mais-Spieße mit Spitzkohlsalat und erfrischendem Avocado-Dip sind eine köstliche Grillvariante für heiße Sommertage.