

Marinierte Hähnchen-Gemüse-Spieße

mit Reis und Joghurtsauce



Marinierte Hähnchen-Gemüse-Spieße

<p><u>Zutaten für 4 Personen:</u></p> <p><u>Spieße:</u> Ca. 700 g Hühner- oder Putenfleisch 10 EL Sojasauce 4 EL Essig 4 EL Öl 2 Zucchini 1 Paprika 2 Zwiebeln 1 Frankfurter 250 g Champignons Cocktailtomaten</p> <p>5 EL Öl</p> <p><u>Beilage Reis:</u> 1 Tasse Reis 2 Tassen Wasser 1 TL Salz</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Die Holzspieße (pro Person 2 Stück) mind. 30 Minuten in Wasser einweichen.2. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.3. Sojasauce mit Essig und Öl verrühren und das Fleisch darin einlegen.4. Zucchini und Paprika waschen.5. Zwiebel schälen.6. Champignons putzen.7. Alles in mundgerechte Stücke schneiden, ebenso die Frankfurter.8. Cocktailtomaten waschen und halbieren.9. Reis laut Packungsanleitung zubereiten.10. Gemüse und mariniertes Fleisch hintereinander auf Spieße stecken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Spieße auf allen Seiten anbraten.11. Spieße nach dem Anbraten auf einen Gitterrost legen. Ein Blech unterstellen, weil der Spieß Flüssigkeit verliert.12. Gitterrost und Backblech in den Ofen geben. Backrohr auf Heißluft-Grill (200°C) einstellen und die Spieße 15 min fertiggrillen.
--	---

Joghurtsauce (kalt)

<p><u>Zutaten:</u> ½ Bund Petersilie ½ Bund Schnittlauch Evtl. 1 Knoblauchzehe 1 Becher Joghurt (250 g) Salz, Pfeffer</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Petersilie und Schnittlauch waschen, fein hacken bzw. schneiden und in eine Schüssel geben.2. Knoblauch schälen und zu den Kräutern pressen.3. Joghurt mit den Kräutern mischen und die Sauce würzen.
---	---