

HÄHNCHENSPIESSE IN ORANGENMARINADE

HÄHNCHENSPIESSE IN ORANGENMARINADE

Wie bei den Schweinenackensteaks in Toskanamarinade bereits erwähnt sind letztens auch noch Hähnchenspieße auf dem Grill gelandet. Das Hähnchen wurde von Champignons begleitet und diese fruchtige Marinade war wirklich mal was anderes. Die könnte es in Zukunft öfter geben.



Zutaten für 7 Spieße:

2 Hähnchenbrustfilets (350g)

14 kleine Champignons

1/2 (Bio-)Orange

1/2 kleines Bund Petersilie

2 kleine rote Chilis

1 EL Schmand

50 ml Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Prise (brauner) Zucker

1 EL Balsamico Bianco

Holzspieße

Zubereitung:

Ich schneide zuerst das Fleisch in Würfel und putze die Champignons. Beides stecke ich auf die Spieße, bei mir kommen am Anfang und am Ende ein Champignon und in der Mitte das Fleisch, aber das kann jeder halten wie er will. Wichtig ist, dass das Fleisch nicht zu eng zusammen geschoben wird, sonst wird es später schlecht gar.

Für die Marinade gebe ich den Abrieb von der Orangenschale und das Fruchtfleisch mit Öl, Essig, Schmand, den etwas klein geschnittenen Chilis, der grob gehackten Petersilie, Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker in einen tiefen Becher. Dann kommt der Stabmixer zum Einsatz und verwandelt das Ganze zu einer schönen Marinade.

Mit der Marinade werden die Spieße rundherum eingepinselt, so lasse ich das Fleisch für rund 3

Stunden marinieren.



Die Spieße brauchen später auf dem Grill nicht ganz so lange wie das Fleisch und werden nach ein paar Minuten dazu gelegt.



Dann gesellen sich noch ein paar Rosmarin-Folienkartoffeln mit auf den Grill. Als Beilage gab es außerdem Nudelsalat mit getrockneten Tomaten und Schafskäse und am Ende waren wir alle satt und zufrieden.



Auf eine lange Grillsaison!