

GRILLMARINADE – HONIG-SENF MARINADE MIT ESTRAGON ALS GEFLÜGELMARINADE

GRILLMARINADE – HONIG-SENF MARINADE MIT ESTRAGON ALS GEFLÜGELMARINADE

Im Moment wird an den Wochenenden viel bei uns gegrillt. Da gibt es dann oft Lamm, Hähnchenspieße und für den kleinen Mann Bratwürstchen. Dazu eine leichte Variante vom Tzatziki, einen Bohnen- oder Kichererbsensalat und natürlich darf auch Kräuterbutter nicht fehlen. Für die Hähnchenspieße habe ich diesmal eine Honig-Senf Marinade mit Estragon als Geflügelmarinade gemixt. Mit meinem kleinen Mixer geht das ja immer ganz flott und schmeckt uns so viel besser als fertig mariniertes Fleisch. Außerdem weiß man ganz genau was drin ist, so macht das Grillen Spaß!



ZUTATEN FÜR 7-8 GEFLÜGELSPIEßE IN HONIG-SENF MARINADE MIT ESTRAGON:

1/4 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 sehr großer Zweig Estragon

1 TL Honig

2 TL Senf

2 EL Orangensaft

Pfeffer & Salz

1 Prise milde Chiliflocken

Außerdem:

3 große Hähnchenbrustfilets

1/3 Zucchini

1/2 rote Paprika

Holzspieße

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Estragonblätter vom Zweig streifen. Alles zusammen mit dem Honig, dem Senf und dem Orangensaft in einen kleinen Mixer* geben. Kräftig mit Pfeffer, Salz und einer Prise Chiliflocken würzen und mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.

Fleisch und Gemüse in Stücke schneiden und abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Alles rundum mit der Marinade einreiben und für mindestens 2 Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Heizt den Grill an, es kann losgehen!



© katha-kocht!