

# HÄHNCHENSPIESSE AUF ORIENTALISCHE ART




Für 2 Personen | Vorbereitung: 15 Min.  
+ Marinieren 30 Min.–12 Std.  
Zubereitung: 10–18 Min.

Kalium pro Portion: **670 mg**  
Energiegehalt pro Portion: **235 kcal**

## ZUTATEN

- 2 kleine Hähnchenbrustfilets, in ca. 3 cm große Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt oder gepresst
- 2 cm frischer Ingwer, gerieben
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Cayennepfeffer (scharf, daher nach Geschmack dosieren)
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- Saft von ½ Limette

 **Tipps zur Abwechslung:** Schweinefleisch statt Huhn ist eine köstliche Variante, die zudem reich an Eisen ist

# HÄHNCHENSPIESSE AUF ORIENTALISCHE ART

## ZUBEREITUNG

1. 4 Holzspieße in Wasser einweichen, damit sie nicht anbrennen.
2. Hähnchenbrustfilets in je ca. 6 Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Olivenöl hinzufügen.
3. Knoblauch hacken oder pressen, Ingwer reiben und beide in die Schüssel geben. Die trockenen Gewürze hinzufügen und gut vermischen, bis das Hähnchenfleisch gleichmäßig bedeckt ist.
4. Korianderblätter hacken und zum Hähnchen geben.
5. Zugedeckt mindestens 30 Minuten (oder für ein besonders intensives Aroma über Nacht) im Kühlschrank marinieren.
6. Nach dem Marinieren das Hähnchen aus dem Kühlschrank nehmen und auf jeden Holzspieß etwa 3 Stücke Fleisch spießen. Achten Sie darauf,

zwischen den Fleischstücken auf dem Spieß etwas Platz zu lassen, damit sie vollständig durchgaren können.

7. Eine Brat- oder Grillpfanne erhitzen und, erst wenn sie heiß ist, die Spieße hineingeben. Braten Sie alle 4 Spieße gleichzeitig in der Pfanne, von jeder Seite etwa 5–8 Minuten, bis das Fleisch braun wird.
8. Das Hähnchen immer wieder wenden, damit es gleichmäßig durchgart. Stellen Sie vor dem Servieren sicher, dass das Fleisch vollständig durchgegart ist.

**Mit Couscous und gekochten Zuckerschoten servieren.**



## GUT ZU WISSEN

- Für jeden Menschen ist es wichtig, auf sein Herz zu achten und seinen Cholesterinspiegel unter Kontrolle zu halten. Insbesondere gilt dies, den Behandlungsleitlinien zufolge, für Menschen, die an einer chronischen Nierenerkrankung leiden.
- Olivenöl und Rapsöl enthalten einfach ungesättigte Fette, die nachweislich eine besondere Schutzwirkung auf das Herz ausüben. Als Ersatz für gesättigte Fette wie Butter genutzt, können sie helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.