

Marinierte Hähnchenspieße

Zutaten für 4 Personen

- 1 große rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Koriandersaat
- 2 Hähnchenfilets (à ca. 300 g)
- 300 g Tomaten
- 1 Stück Zucchini
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 TL Zucker / grobes Meersalz / frisch gemahlener Pfeffer
- 16 Holzspieße / Frischhaltefolie

Zubereitung

Für die Marinade Chili waschen, trocken reiben und grob hacken. Knoblauch schälen und grob hacken. 50 ml Öl mit Knoblauch, Chili und Koriander fein pürieren. Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne längliche Scheiben schneiden.

Fleisch mit der Marinade vermengen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.



Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben, vierteln, Kerngehäuse und Stielansätze heraus schneiden. Fruchtfleisch fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Tomaten, Zucchini, Lauchzwiebeln, 2 EL Öl und Zucker vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt kaltstellen.

Fleisch aus der Marinade nehmen, auf Spieße stecken und mit Salz würzen. Spieße portionsweise in einer heißen Grillpfanne ca. 2 Minuten von jeder Seite kräftig braten. Spieße mit Tomatensalsa auf einer Platte anrichten.

Mit etwas Pfeffer bestreuen.