

Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Erdnußdip bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

600 gr Hähnchenbrustfilets, 2 Knoblauchzehen, 3 Esslöffel helle Sojasauce, 2 Esslöffel Sesam- oder Erdnußoel, 2 Esslöffel gehackter Koriander oder glatte Petersilie, Pfeffer aus der Mühle, 250 gr kleine Champignons, 1 grüne Paprikaschote, 1 rote Paprikaschote, 2 kleine rote Zwiebeln, 2 Teelöffel Olivenoel, 1 Zwiebel, 0,5 Teelöffel Chilipulver, 2 Teelöffel Tomatenmark, 4 Esslöffel Erdnußcreme, 150 ml fettarme Milch, Sesamsaat zum Bestreuen, Alufolie, 6 Schaschlikspieße.

Die Vorbereitungen:

Tipp: Wenn Sie Spieße aus Holz benutzen, bitte diese eine halbe Stunde vorher in Wasser legen. Sie könnten sonst im Ofen zu brennen anfangen!!

Die Saftpfanne des Backofens mit Alufolie auskleiden. Hähnchenfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Sojasauce, Oel, Kräutern und Pfeffer mischen, Fleischwürfel darin wenden.

Champignons putzen und waschen. Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und halbieren. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Zubereitung:

1. Gemüse und Fleisch abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken, auf die Saftpfanne legen und mit 1 Teelöffel Olivenöl bestreichen. Unter dem heißen Backofengrill etwa 10 Minuten rösten, bis das Fleisch gar ist, dabei mehrmals wenden.

2. Die gewürfelte Zwiebel im restlichen Öl glasig dünsten. Chilipulver mit Tomatenmark und 2 Esslöffeln Wasser verrühren, zufügen und 1 Minute garen. Erdnußcreme und Milch unterrühren und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Die gegrillten Spieße mit Sesam bestreuen und mit dem Dip servieren.

Tipp: Servieren Sie die Spieße auf Reis oder mit warmem Fladenbrot und Salat. Der Erdnußdip kann im voraus zubereitet werden und läßt sich gut einfrieren. Auch Zucchini und Ananasstücke schmecken auf den Spießen.