

Geflügelspießchen

Zutaten für 2 Portionen:

- 35 dag Puten- und/oder Hühnerfleisch (Brustfilets)
- Salz
- 1 Zweiglein Rosmarin
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Honig

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Beilage:

Pommes Frites

1. Puten- oder Hendlbrust für Spieße Vorbereiten:
 - a. Variante: Fleisch längs zum Faserverlauf in dünne Streifen schneiden und wellenförmig auf den Spieß stecken.
 - b. Variante: Fleisch längs zur Faserung in gut fingerdicke Streifen schneiden. Dann quer in Stücke schneiden. Fleisch auf den Spieß stecken und leicht flachdrücken.

➔ Tipp für mehr Pep: Speckscheiben und Paprikaschoten abwechselnd mit dem Geflügelfleisch auf die Spieße stecken.
2. Die Spieße vor dem Bestücken leicht mit Öl einreiben. So lassen sich die gebratenen Fleischstücke leicht vom Spieß ziehen. ➔ Holzspieße mindestens 30 Minuten vor der Verwendung in kaltem Wasser tränken. So verbrennen sie beim Grillen oder Braten nicht.
3. Das Fleisch leicht salzen.
4. In einer Grillpfanne etwas Öl erhitzen und die Fleischspießchen und Rosmarinzwieglein einlegen.

➔ Spieße können auch im Plattengriller oder am Grillrost gegart werden. Achten Sie darauf, dass das Fleisch nicht zu lange gegart wird, damit es saftig bleibt.
5. Spießchen wenden und das angebratene Fleisch leicht mit Öl-/Honigmarinade bestreichen.

Guten Appetit!