

Hähnchen-Grill-Spieße: 4 Variationen

2008-08-03 21:42:15

Noch ist ja Grillzeit. Daher kommen hier schnell noch einige Marinaden für Hähnchenspieße. Alle Marinaden sind ausreichend für ca. 500 bis 600g Hähnchenbrustfilet. Das Filet sollte in Streifen geschnitten und auf Holz- oder Bambusspieße gesteckt werden (Holzspieße vorher mindestens 30 Minuten wässern). In der Marinade eingelegt müssen die Fleischstückchen mindestens 4 Stunden im Kühlschrank liegen, besser man bereitet alles am Vortag zu und lässt das Fleisch über Nacht gut durchziehen. Die Zubereitung kann auf dem Holzkohle- oder Lavastein-/Gasgrill erfolgen. Aber auch in der Grillpfanne gelingen die Spieße sicherlich gut. Insbesondere das Tandoori-Hähnchen lässt sich auch im Backofen unter dem Grill problemlos garen (180-200 Grad, ca. 20 Minuten). Mit etwas Jasminreis und einem passenden Dipp (Joghurt-Rajita, Mango Chutney o.ä.) wird auch außerhalb der Grillsaison schnell ein exotisches Gericht daraus.

Marinade 1: Tandoori-Style (indisch)

Tandur, engl. Tandoori, ist ein indischer Holzkohleofen. Auch die typischerweise für die in diesem Ofen zubereiteten Gerichte Verwendung findende Würzmischung wird oft so bezeichnet.

Tandoori-Gewürzmischungen (Tandoori Masala) gibt es in Supermärkten (Asien-Regal) oder im Asia-Handel. Sie bestehen meist zu etwa gleichen Anteilen aus Kreuzkümmel, Koriander und rotem Cayennepfeffer.

150 g Naturjoghurt

3 TL Tandoori Masala (Menge kann nach Geschmack und gewünschtem Schärfegrad erhöht werden)

1 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe, gepresst oder sehr fein gehackt

1 sehr fein gehackte Schalotte

½ TL Salz

1| Alle Zutaten gut verrühren und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

2| Marinade zusammen mit den Hähnchenstreifen oder -stücken in einen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und kräftig durchkneten. Mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank marinieren. Anschließend die Hähnchenstücke auf die gut gewässerten Holzspieße stecken und sofort zubereiten.

Marinade 2: Chilli-Ingwer-Soja (asiatisch)

2 Schalotten

30 g frischer Ingwer

3 Pimentkörner

frische Muskatnuss

3 Gewürznelken

1/TL getrockneter Thymian (oder ein Zweig frischer Thyminan, Blätter abzupfen)

4 EL Olivenöl

3 EL Sojasoße

Saft einer halben Limette

1 bis 2 grüne Chilischoten (nach Geschmack)

1| Schalotten schälen und grob würfeln, Ingwer mit dem Sparschäler schälen und fein hacken. Chilischoten halbieren, Kerne entfernen. Piment und Nelken im Mörser zerstoßen.

Vogels Küche

Hähnchen-Grill-Spieße: 4 Variationen

2| Alles zusammen mit einer Prise frisch geriebener Muskatnuss, Thymian, Limettensaft, Olivenöl und der Sojasoße im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Marinieren wie oben beschrieben.

Marinade 3: Joghurt-Safran-Minze (russisches Rezept)

200 g Naturjoghurt

1 Messerspitze Safranfäden (gern auch etwas mehr)

1 Zwiebel, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gepresst

4 EL frische gehackte Minze

gut ½ TL Paprikapulver, edelsüß

gut ¼ TL Cayenne-Pfeffer (nach Geschmack auch mehr)

1| Safranfäden in wenig lauwarmen Wasser 5 Minuten einweichen. Zusammen mit dem Einweichwasser zum Joghurt geben.

2| Alles mit den restlichen Zutaten gut verrühren und noch mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Marinieren wie oben beschrieben, am besten über Nacht.

Marinade 4: Zitrone-Oregano (griechisch)

3 EL Olivenöl extra vergine

Saft und ein wenig der abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone

1 gehäufte EL Oregano (frisch gehackt oder getrocknet)

1 Knoblauchzehe, gepresst

½ TL Salz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL flüssiger Honig

1| Alle Zutaten gut verrühren bis sich eine Bindung einstellt (Schneebeesen verwenden).

2| Marinieren wie oben beschrieben.