



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Indische Piratenspieße

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Hähnchenbrustfilet

Für die Marinade:

3 EL Senf

2 EL Honig

Salz, Pfeffer

Currypulver

Für den Dip:

2 EL Öl

200 g Salatgurke

250 g Quark

Kräuter



Zubereitung

1. Hähnchenfleisch schräg in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und auf Holzspieße stecken.
2. Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Currypulver verrühren. Hähnchenfleisch damit bestreichen.
3. Gurke schälen und fein würfeln. Mit Quark, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleischspieße darin rundherum 3-4 Minuten braten
5. Spieße mit Quark anrichten. Gurkenstückchen und Kräuter darüber streuen.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.