Nah&Frisch



Nah&Frisch Professional

# Zarte Hühnerspieße

Hauptspeise Gartenparty Geflügelgerichte Grillen Sommer

## Zubereitung

**Schwierigkeit:** ●●○○○

Filets kalt abspülen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronen heiß waschen, trockenreiben, einen Esslöffel Schale fein abreiben und die Zitronen auspressen. Knoblauch, die Hälfte des Öls, Zitronensaft und Abrieb verrühren und das Huhn bei Zimmertemperatur darin ca. 30 Minuten marinieren.

Währenddessen 8 Holzspieße in kaltes Wasser legen. Hendlstücke auf die Spieße stecken, salzen und pfeffern. Eine Grillpfanne bei starker Temperatur erhitzen, mit dem restlichen Olivenöl einstreichen und die Spieße auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten (geht auch am Holzkohlengrill).

Spieße auf Tellern anrichten und mit Joghurtsauce servieren.

## Zutaten

- 800 g Hühnerfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zitronen Bio
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle