

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Hühnerbrüste
5 EL	Rapsöl
0,5 TL	Honig
1 TL	Kräutersalz
1 TL	Curry
1 Schuss	Balsamico
1 Stk.	Weißkraut
2 Stk.	Karotten
1 Stk.	gelbe Karotte
1 Stk.	gelbe Zwiebel
	Chilis
	Apfelessig
	Apfelsaft
	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen

Mein persönlicher Tipp

Hendelfleisch kann auch durch Puten-, Lamm-, Rind- oder Schweinefleisch ersetzt werden. Auch Fisch schmeckt sehr fein. Beim Gemüse kann je nach Geschmack und Saison (z.B. Kürbis) variiert werden!:

Helga Mayer

Seminarbäuerin im Bezirk Ried

Quellen:

- Romana Schneider & Monika Lindbichler-Sohneg: *Kursunterlage Flotte Party- Snacks- Kleine Happen für Feste und Gäste*

Feurige Hendlspieße auf buntem Krautsalat

Zubereitung

Hendlspieße

- Zutaten für 4 Portionen: 200 g Hühnerfilet
- Für die Hendlspieße die Filets in dünne, lange Streifen schneiden.
- Nun die Hendlstreifen wellenförmig auf kleine Holzspieße oder Zahnstocher aufstecken.

Marinade

- Zutaten für 4 Portionen: 5 EL Rapsöl, 1/2 TL Honig, 1 TL Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 TL Currypulver, 1 Spritzer Balsamicoessig (oder Apfelessig), etwas feingehackte Chili (ersatzweise getrocknete Chiliflocken oder Chilisauce)
- Für die Marinade alle Zutaten gut verrühren und die vorbereiteten Spieße damit einpinseln.
- Vor dem Servieren in einer Pfanne braten oder grillen.

Krautsalat

- Zutaten für 4 Portionen: 1 kleiner Krautkopf (ca. 400 g), 2 Karotten, 1 gelbe Rübe, 1 große Zwiebel, Apfelessig, etwas Apfelsaft, Rapsöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Curry oder Curcuma
- Für Krautsalat das Kraut fein hobeln, Karotten und gelbe Rübe in feine Streifen hobeln bzw. schneiden.
- Zwiebel ringelig schneiden. Alles vermischen und mit Essig, Apfelsaft, Öl und Gewürzen vermischen.
- Salat in kleine Gläser füllen und einen gebratenen Hendlspieß daraufsetzen.