



**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

Hendlfleisch 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

## Feurige Hendlspieße auf buntem Krautsalat



Foto: Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

#### 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.

#### Quellen:



**lk** Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landesförderfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

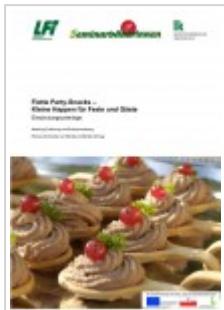


# Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



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



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum



lk  
Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN