

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

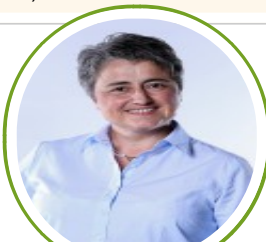
einfach

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

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:



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

