

Hähnchenbrust Spieße à l'orange

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 18m
- **Fertig in** 28m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '28', 'cook_time' : '18m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Sommerzeit, Grillzeit oder als Fingerfood, zarte, magere Hähnchenspieße voller leckerer Aromen

Zutaten

- Für die Spieße:
 - 700 g Hähnchenbrust Filets in 2 cm großen Würfeln
 - 2 Orangen, geviertelt in 3 cm große Stücke geschnitten
 - 3 mittelgroße, rote Zwiebeln in 3 cm großen Spalten
- Für die Marinade:
 - 5 Zweige Rosmarin, gezupft, fein gehackt
 - 2 rote Chilischoten, entkernt, fein gehackt
 - 4 El flüssiger Honig
 - 8 El Pflanzenöl
 - Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Hähnchenbrustwürfel abwechselnd mit den roten Zwiebelspalten und den Orangenstücken auf beliebig lange / große Spieße stecken. Zum marinieren in ein tiefes Gefäß legen.

Schritt2

Die Marinade:

Schritt3

Rosmarin, Chiliwürfelchen, Honig und das Pflanzenöl mischen, verrühren.

Schritt4

Am besten am Vortag über die Spieße geben und mit Klarsichtfolie abgedeckt im Kühlschrank

marinieren lassen.

Schritt5

Schritt6

Danach auf dem heißen Gartengrill garen oder auf das flache Backblech legen, bei 180 ° C 18 - 20 min. braten und immer wieder mit dem übrigen Würzöl bestreichen.

Rezeptart: Grillrezepte, Grillrezepte für Fleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenbrust-spiesse-a-lorange/>