

Piratenspieße mit Hähnchen

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Kartoffeln
- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Senf
- 2 EL Honig
- Pfeffer
- Salz
- 125 g Salatgurke
- 150 g Quark
- 2 EL Milch
- Petersilie
- Schnittlauch
- Dill
- 2 EL Rapsöl
- alternativ: Kokosöl
- Kresse

Kartoffeln waschen und mit Schale 20-30 Minuten kochen, gut durchgaren lassen.

Inzwischen Hähnchenbrustfilet waschen und mit Küchenpapier abtupfen. In mundgerechte Stücke schneiden. Aus Senf, Honig, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und gleichmäßig auf dem Hähnchenfleisch verteilen.

Für den Dip die Gurke waschen, wenn nötig schälen, dann in Stücke schneiden. Quark mit Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch und Dill verfeinern. Die Hälfte der Gurkenstücke unter den Quark heben.

Die andere Hälfte der Gurkenstücke abwechselnd mit Hähnchenfleisch auf Spieße stecken. Die Spieße in einer heißen Pfanne in Öl von allen Seiten circa 3-4 Minuten braten. Mit den Kartoffeln und dem Quark auf Tellern anrichten und mit Kresse bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen