

Hähnchen-Brot-Spieße mit Bohnen-Aprikosen-Soße

Zutaten für die Soße (für 4 Personen):

- 2 Scheiben Speck
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 20 Schoten Dicke Bohnen
- 4 Aprikosen
- 2 EL Ziegenfrischkäse
- 2 EL Crème fraiche
- 2 TL Ahornsirup
- Salz

Dicke Bohnen aus den Schalen pulen, Aprikosen entsteinen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze sanft anbraten, auslassen und leicht kross werden lassen. Dann Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig werden, Bohnen und Aprikosenstücke hinzufügen und bei mittlerer Hitze braten. Zum Schluss Ziegenfrischkäse und Crème fraiche in die Pfanne geben, auflösen und alles mit Ahornsirup und Salz abschmecken.

Zutaten für die Hähnchen-Spieße:

- 3 Hähnchenbrüste
- 3 Sesamstangen
- Pflanzenöl

Holzspieße in Wasser einlegen.

Hühnerbrüste und Sesamstangen in mundgerechte Stücke schneiden. Das Brot sollte einen Tick kleiner sein als die Fleischstücke. Beides abwechselnd auf Spieße stecken und in Pflanzenöl sanft bei mittlerer Hitze anschwitzen, dabei immer wieder wenden. Auf der Soße anrichten und nach Geschmack würzen und garnieren - etwa mit Aprikosenspalten und Tomaten.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 15.07.2022

Koch/Köchin: Dave Hänsel

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