

REZEPT DES MONATS - August



www.foto12.com | JJAVA

Gegrillte Geflügelspieße in Soja-Honig-Marinade

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Hühnerbrust
2 EL	Senf
2 EL	Honig
4 EL	Sojasoße
1 EL	Ingwer, frisch und kleingehackt
1	Knoblauchzehe, kleingehackt
1	Chilischote nach Bedarf
	Salz und Pfeffer
	Holzspieße

Zubereitung:

- die Hühnerbrust waschen und in feine Streifen schneiden
- die Holzspieße in Wasser legen
- alle restlichen Zutaten gründlich verrühren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- das Fleisch einlegen und ca. 1 Stunde marinieren
- das Fleisch gut abtrocknen und auf die Spieße eng auffädeln
- auf dem Grill ca. 5 – 8 min. braten

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	150	0,5 g	1 g	25 g

Tipp:

Das Fleisch kann direkt vom Spieß gegessen werden und schmeckt auch besonders Kindern sehr gut.