

HÄHNCHENBRUSTSPIESS IN INGWERMARINADE MIT SÜSSEM GURKEN DIP

Kategorie: **ABENDESSEN** **GEFLÜGEL** **MITTAGESSEN**



Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1.5 Esslöffel Ingwer
- 0.5 Esslöffel Sojasauce (hell)
- 0.5 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Zehe Knoblauch
- 0.5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 150 g Sojasprosse
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 300 g Gurke
- 35 ml Wasser
- 25 ml Ahornsirup
- 0.5 Stück Limette
- 1 Stück Knoblauch
- 1 Stängel Koriander
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Hähnchenbrustfilets der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Filets mit den Ingwer- und Knoblauchwürfeln, Sojasauce, Salz und Ahornsirup für mindestens 20 Minuten marinieren.

Für den Gurkendip: Salatgurken der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln (ca. ½ cm). Limette auspressen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Koriander ebenfalls fein schneiden.

Limettensaft, Wasser, Ahornsirup, Salz und gehackten Knoblauch gemeinsam in einem Topf kurz aufkochen. Dann den Sud leicht abkühlen lassen. Den warmen Sud mit dem gehackten Koriander über die Gurken geben, umrühren und den Dip auskühlen lassen.

Die Hähnchenstreifen der Länge nach auf Spieße stecken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Spieße darin rundherum goldbraun braten.

In einer separaten Pfanne die Sojasauce erhitzen und die Sojasprossen darin anschwitzen. Spieße mit Sojasprossen und Dip servieren.