

BBQ Hähnchen-Zucchini Spieße

Zutaten für: 2 Personen

2	Stück	Hähnchenbrustfilet (ca. 500g)
1	Stück	Zucchini
1	Stück	Bio Limette
1	Stück	Piri Piri Chili
1	Stück	Schalotte
1	EL	Rosmarinnadeln
1	EL	Minze Blätter
1	EL	frische Korianderblätter
2	Zehen	Knoblauch
4	Stück	Frühlingszwiebeln
1	TL	Meersalz
3	EL	Olivenöl



Zubereitungszeit ca.: 15 Minuten
Vorbereitungszeit: 24 Stunden

Zubereitung:

Als erstes blanchieren wir die Zucchini, damit sie später gleichzeitig mit dem Hähnchen gar werden. Dazu setzt in einem Topf Wasser auf und bringt es zum Kochen. In der Zwischenzeit schneidet die gewaschene Zucchini in ca. 5x5cm große Stücke und gebt sie zusammen mit einer ordentlichen Prise Salz in den Topf. Lasst die Zucchini eine Minute kochen, dann gebt sie in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser. Wenn die Zucchinistücke ausgekühlt sind, nehmt sie aus dem Wasser und lasst sie auf etwas Küchenpapier abtropfen.

Die Marinade stellen wir mit einem Mixer her, als erstes reiben wir die Schale der Limette mit einer feinen Reibe in den Behälter des Mixers, anschließend den Saft der Limette hinzufügen. Knoblauch und Schalotte schälen und ebenfalls in den Mixer geben. Von den Piri Piri schneiden wir den Stiel ab und von den Lauchzwiebeln die Wurzeln. Der Rest wandert in den Mixer. Nun folgen die Kräuter, das Salz und das Olivenöl, den Mixer verschließen und alles zu einer gleichmäßigen Masse mixen.

Das Hähnchen schneiden wir ebenfalls in ca. 5x5cm große Würfel und geben es in eine große Schüssel. Die Zucchini noch etwas trocken tupfen und zum Hühnchen geben, alles mit der Marinade übergießen und gut vermischen. Abgedeckt sollte das Hühnchen über Nacht marinieren.

Wenn ihr Holzspieße verwendet, solltet ihr diese ca. eine Stunde vor dem Aufspießen in Wasser einlegen. Zum einen entziehen sie sonst dem Grillgut Flüssigkeit und das Fleisch wird trocken, zum anderen bekommt ihr das Grillgut dann beim Essen wieder besser vom Spieß.

Nehmt das Huhn eine Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank, so dass es Raumtemperatur annehmen kann. Ihr könnt jetzt auch schon die Spieße herstellen, dazu beginnt mit einem Stück Zucchini, dann Huhn und wieder Zucchini, immer abwechselnd. Das erste und letzte Stückchen sollte aber immer Zucchini sein.

Beim Grillen braucht ihr den Bereich mit direkter Hitze, legt das Huhn auf den Grill und lasst es von allen Seiten gut Farbe nehmen, dann könnt ihr es sofort servieren. Gerne serviere ich dazu meine Tzatziki oder lasse etwas Butter auf den Spießen zerlaufen. Köstlich.