

# Exotische Hühnerspieße

Für dieses ungewöhnliche Gericht werden frische Zitronengrasstängel als Spieße verwendet.

## NÄHRWERTANGABEN

Kilokalorien ....140 Zucker .....2g  
 Eiweiß .....19g Fett .....7g  
 Kohlenhydrate ....2g davon gesättigt ..1g



25 Min.



4–6 Min.

4 Personen

## Z U T A T E N

2 lange oder 4 kurze Stängel Zitronengras

400 g Hähnchenbrustfilet

1 kleines Eiweiß

1 Karotte, fein gerieben

1 kleine rote Chili, entkernt und gehackt

2 EL frisch gehackter Schnittlauch

2 EL frisch gehackter Koriander

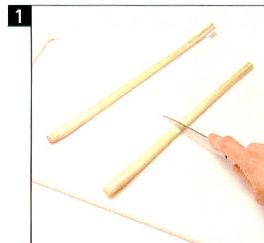
Salz und Pfeffer

1 EL Sonnenblumenöl

## G A R N I E R U N G

frische Korianderzweige

Limettenscheiben



**1** Lange Zitronengrasstängel zweimal, kurze Stängel einmal halbieren, um insgesamt 8 Stücke zu erhalten.

**2** Das Fleisch würfeln und mit dem Eiweiß in einem Mixer zu einer groben Paste verarbeiten. Karotte, Chili, Schnittlauch und Koriander zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und einige Sekunden gut durchmixen.

**4** Die Spieße mit Öl bestreichen und auf der mittleren Schiene unter einem vorgeheizten Backofengrill 4–6 Minuten goldbraun garen; dabei gelegentlich wenden. Oder die Spieße auf einen eingeköhlten Rost legen und ebenfalls 4–6 Minuten über mäßig heißen Holzkohlen garen.

**3** Die Hackfleischmischung etwa 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann in 8 gleiche Portionen aufteilen und an die Zitronengrasspieße drücken.

**5** Die fertigen Spieße mit Koriander und Limettenscheiben garnieren und sofort servieren.

## T I P P

Wenn Sie kein frisches Zitronengras bekommen, können Sie Holz- oder Bambusspieße verwenden und 1 Teelöffel Zitronengraspulver an die Fleischmischung geben.