

Gegrillte Hähnchen-Ananas-Spieße

Für 4 Portionen:

500 g Hähnchenbrustfilet	1 frische Ananas	8 Holzspieße, gewässert
3 EL Honig	2 EL Sojasauce	1 EL Limettensaft
1 TL Chiliflocken	1 Knoblauchzehe, gepresst	1 EL Olivenöl

Schneide das Hähnchenbrustfilet in 2-3 cm große Würfel.

Schäle die Ananas, entferne den harten Kern und schneide sie ebenfalls in ähnliche große Stücke.

Vermische in einer kleinen Schüssel Honig, Sojasauce, Limettensaft, Chiliflocken, gepressten Knoblauch und Olivenöl für die Honig-Chili-Glasur.

Würze die Glasur mit Salz und Pfeffer.

Gib die Hähnchenwürfel in eine Schüssel und vermische sie mit der Hälfte der Honig-Chili-Glasur. Lasse das Hähnchen mindestens 30 Minuten (besser 1-2 Stunden) im Kühlschrank marinieren.

Stecke abwechselnd Hähnchenstücke und Ananaswürfel auf die gewässerten Holzspieße oder Metallspieße.

Heize den Grill auf mittlere Hitze (180-200°C) vor.

Lege die Spieße auf den Grill und grille sie unter regelmäßigem Wenden für 10-15 Minuten. Bestreiche die Spieße während des Grillens immer wieder mit der restlichen Honig-Chili-Glasur.

Nimm die Spieße vom Grill und lasse sie vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen. Serviere sie heiß.

Reste können im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahrt werden.

NN am 10. Juli 2026