Fleisch

Hühner-Souvlaki mit Kernöl-Joghurtsoße

Hauptspeise
Rezeptart

20-30 Minuten
Zubereitung

leicht
Schwierigkeit

Zutaten für 4 Portionen

Spieße:
2 Hühnerbrüste
1 TL getrockneter Thymian
2 TL getrockneter Oregano
1/3 TL Cayennepfeffer
½ TL Rauchsalz
½ TL Pfeffer a.d. Mühle
1/3 TL Curcuma
½ TL Paprikapulver edelsüß
Schale einer ½ Bio-Zitrone
Olivenöl
4 Spieße

Soße:
1 Pkg. Griechisches Joghurt
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Zitronensaft
frisch gehackte Petersilie
frisch gehackter Dill
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

Beilage: etwas Grillgemüse und/oder im Backrohr getoastetes Weißbrot (mit Olivenöl und Knoblauch)

Zubereitung

Zuerst die Gewürzmischung für das Hühnerfleisch (ohne Öl!) herstellen. Die Hühnerbrüste in zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden, diese mit der trockenen Gewürzmischung marinieren und beiseite stellen. Falls gewünscht Weißbrot mit Olivenöl und Knoblauch besteichen und im Backrohr toasten.
Für die Soße Knoblauch fein hacken und mit den restlichen Zutaten gut vermengen. Anschließend das marinierte Fleisch in leichten Schlingen auf die Spieße stecken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerfleischspieße auf allen Seiten kurz anbraten/grillen (Kontrolle ob das Fleisch auch im Inneren beim Spieß durch ist).
Hühnersouvlaki mit der Kernöl-Joghurtsoße und dem getoasteten Knoblauchbrot sofort servieren.

Tipp: Die Spieße und das Brot können auch am Griller zubereitet werden.

Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch