

# Curry- Geflügelspieße

## Zutaten

( für 4 Personen )

500 g Hähnchensteak

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe gehackt

1 Ei Öl

1 Tasse Hühnerbrühe

Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Sojasauce, Currypulver



Öl in einem Top erhitzen, 2 Tel. Currypulver darin anschwitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch dazu, kurz dünsten, mit Hühnerbrühe ablöschen, mit Gewürzen pikant abschmecken.

Geflügel in 2-3 cm große Würfel schneiden, mit der Marinade mischen, 30 Min.ziehen lassen.

Das Fleisch auf 8 Holzspieße stecken, unter dem Backofengrill bei 220°C ca. 6-8 Min. oder auf Grillschalen auf dem Holzkohlegrill, zwischendurch die Spieße wenden.

Pro Person

Energie 220 Kcal

Fett 12 g

Eiweiß 22 g

Kohlenhydrate 4 g