

Marinade für Hähnchen



stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Thermomix

gesund

Zutaten für 6 Geflügelspieße:

- **Für die Zitronenmarinade**
- 150 g Olivenöl
- 5 EL weißer Balsamico-Essig
- 4 EL Ketchup
- 3 EL Senf
- 20 g Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 TL Kräutersalz
- nach Belieben frische Kräuter (ganz toll ist Zitronenthymian)
- 150 ml Wasser
- **Fleisch**
- 400 g Geflügelfleisch
- **Zum Aufspießen**
- Schaschlikstäbchen
- Paprika und Zucchini

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 10 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 20 Minuten

Ruhezeit: 24 Stunden im Kühlschrank

So wird die Zitronen-Marinade zubereitet:

Verrühre alle Zutaten zu einer feinen Grillmarinade. Wenn du das Ganze mit einem Thermomix machst, nimm dafür am besten 25 Sekunden lang die Stufe 4.

So legst du das Fleisch ein:

Schneide das Geflügelfleisch in mundgerechte Stücke. Gib die Zitronen-Marinade in einen Gefrierbeutel und füge das Fleisch hinzu. Verschließe den Beutel, knete den Inhalt einmal kurz durch und lege das Ganze dann für einige Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank.

Marinierte Fleischstücke aufspießen:

Um Geflügelspieße herzustellen, tauchst du die hölzernen Schaschlik-Stäbchen kurz in Wasser, damit sie später nicht verbrennen. Dann schneidest du dein Gemüse in mundgerechte Stücke und spießt sie abwechselnd mit dem Fleisch auf. Drücke die Spieße fest zusammen, damit Gemüse und Fleisch auf dem Grill beisammen bleiben.

Die Geflügelspieße für Kinder werden dann für etwa 10 Minuten gegrillt.
Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

