



www.timskitchen.de

## BBQ Zitronen Hähnchenspieße

### Zutaten für: 2 Personen

3	Stück	Hähnchenbrustfilet (600g)
2	Stück	Knoblauchzehen (5g)
2	Stück	Lauchzwiebeln (50g)
3	Stück	Zitronen
4	Stück	Salbeiblätter
4	EL	Olivenöl
1	TL	mittelscharfer Senf
2	TL	Thymian
1	TL	Zucker
1	TL	Meersalz



**Zubereitungszeit ca.:** 20 Minuten  
**Marinieren ca.:** 12 Stunden

### Zubereitung:

Zu Beginn die Schale von 2 Zitronen mit einem Zestenreisser abschälen, dann 1,5 Zitronen auspressen. Schale und Zitronensaft in einen Mixer geben, die Knoblauchzehen sowie die Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in den Mixer, zusammen mit den weiteren Zutaten (außer den restlichen Zitronen) geben und alles zusammen grob zu einer breiigen Masse zerkleinern.

Anschließend werden die Hähnchenbrüste in ca. 5x5 cm Stücke zerteilt.

Die Hähnchenteile werden nun mit der Marinade aus dem Mixer eingerieben. Am einfachsten geht dies mit Hilfe eines Gefrierbeutels (3 Liter). Die Hähnchenteile in den Gefrierbeutel geben und anschließend die Marinade hinzufügen. Die Luft aus dem Beutel pressen und gut verschließen. Das Hähnchen ein wenig "massieren", damit die Marinade überall verteilt wird.

Die Hähnchenteile sollten über Nacht in der Marinade durchziehen, so können die Aromen gut ins Fleisch einziehen.

1h vor dem Grillen die restlichen Zitronen in Scheiben schneiden und immer abwechselnd mit den Hühnchenwürfeln aufspießen. Die restliche Marinade aufheben, damit können die Spieße beim Grillen nochmals bepinselt werden.

Den Grill auf 200°C einregeln, dann werden die Spieße bei indirekter Hitze gegrillt. Die Garzeit beträgt etwa 20 Minuten bis eine Kerntemperatur von 70° erreicht ist.

Das perfekte Gericht nicht nur für die Sommertage! Dazu passt ein leckerer Salat und ein Baguette.