



Indische Pouletspiesse

Vor- und Zubereitungsdauer: ca. 30 min.

Zutaten für 4 Portionen:

120 g	griechischer Joghurt nature
1 Bund	Oregano
1	rote Chilischote
Etwas	frischer Ingwer
1	Limette
1 TL	Kurkuma
1 ½ TL	Curry
600 g	Pouletbrüste
	Salz
2 gehäufte EL	Bratbutter oder Öl

Zubereitung:

Schritt 1

Joghurt in eine Schüssel geben. Oregano fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, in Streifen schneiden und hacken. Beides zum Joghurt geben. Ingwer schälen und dazureiben. Grüne Schale der Limette ebenfalls dazureiben. Zuletzt Kurkuma und Curry untermischen.

Schritt 2

Pouletbrüste der Länge nach in je 3 Streifen schneiden. In die Marinade legen und kurz ziehen lassen.



Zubereitung:

Schritt 3

Pouletstreifen aus der Marinade nehmen und leicht abstreifen.
Dann längs wellenartig auf mittlere Holzspiesse stecken.

Schritt 4

In einer grossen beschichteten Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Pouletspiesse mit Salz würzen. Die Hitze leicht reduzieren und die Spiesse 4 min. auf der ersten Seite braten, dabei sparsam mit etwas Marinade bestreichen. Dann die Spiesse werden, nochmals mit etwas Marinade bestreichen und fertigbraten.

Tipp

Dazu passt Reis.