Gebratene Hühnerbruststreifen mit BBQ-Sauce

Tolles Rezept für die Grillsaison: Mit den gebratenen Hühnerbruststreifen mit BBQ-Sauce kann man die Gäste so richtig verwöhnen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,8 h

Zutaten

2 Stk.	Hühnerbrüste
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Knolle	Ingwer
2 Stk.	Chilischoten
2 Stk.	Orangen (den Saft davon)
1 Stk.	Zitrone (den Saft davon)
120 g	Ketchup
1 EL	Estragonsenf
4 EL	Worcestershiresauce
1 EL	Paprikapulver
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
1 Messerspitze	Koriandersaat
40 g	Zucker (braunen)
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Die **gebratenen Hühnerbruststreifen mit BBQ-Sauce** werden nicht nur schnell zubereitet, sie schmecken auch noch sehr gut. Hierfür zuerst den Ingwer, die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Anschließend die Chilischoten hinzugeben und in einer Küchenmaschine zu einer feinen Paste mixen.

2. Nun in einem Topf Öl erhitzen und die Mischung zusammen mit dem Koriander, Zucker, Thymian und Rosmarin etwa 5 Minuten anschwitzen. Das Ganze dann mit Zitronen- und Orangensaft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Jetzt Worcestersauce-Sauce, Ketchup, Paprikapulver und Senf untermengen und dann für etwa 15 Minuten leicht kochen lassen. Je nach Geschmack anschließend die BBQ-Sauce durch ein Sieb geben, pfeffern und salzen.

3. Die Hühnerbrüste waschen, abtropfen lassen und in gleichmäßige, dünne Streifen schneiden. Die Streifen in Wellenform auf Spieße stecken, die Sauce darüber geben und etwa 1 Stunde marinieren lassen. Zum Schluss die Spieße in heißem Öl in einer Pfanne bzw. auf dem Grill beidseitig scharf anbraten, dann mit der BBQ-Sauce anrichten.

Tipp

Gebratene Hühnerbruststreifen mit BBQ-Sauce werden meistens mit frischem Gebäck serviert.