Hähnchen-Spieße mit Kopfsalat, Joghurt-Dressing

Für 4 Personen

Zutaten	500 g Hähnchenfilet	70 g griech. Joghurt
2 EL Olivenöl	1 TL Honig	4 EL Tandoori
1 EL weißer, schwarzer Sesam		

Für den Salat:

1 Kopfsalat	130 g griech. Joghurt	2 Zitronen
1 TL Honig	Salz	

Wer die Spieße auf dem Grill zubereiten möchte, muss als erstes die Holzspieße circa 20 Minuten in Wasser legen.

Für die Marinade den Joghurt mit Olivenöl, Honig und der Tandoori-Gewürzmischung verrühren. Die Hähnchenfilets der Länge nach in schmale Streifen schneiden und leicht wellig auf die Holzspieße stecken.

Dann von allen Seiten gut mit der Tandoori-Joghurt-Marinade einstreichen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen.

Die Spieße auf den Grill oder in einer Grillpfanne etwa 2-3 Minuten (je nach Dicke der Spieße) von beiden Seiten kross braten. Sesam in einer Pfanne rösten und über die fertigen Spieße streuen.

Für den Salat:

Joghurt, den Saft der Zitronen, Honig und Salz in eine Schüssel geben und gut verrühren. Dafür kann auch ein Pürierstab benutzt werden.

Den Kopfsalat im Ganzen waschen und danach den unteren Teils des Strunks großzügig abschneiden. Etwas trocknen. Als ganzen Kopf in einen tiefen Teller legen und das Dressing darüber geben.

Anrichten:

Die Spieße in den Salatkopf stecken - das sieht toll aus und ist praktisch, wenn mehrere Personen an einem Tisch zusammenkommen.

Tarik Rose am 01. August 2025