Hähnchen-Fleischspieße

Die delikaten Fleischspieße bestehen aus einer Mischung aus Hähnchenfleisch, Bacon, Paprika und Zwiebel. In Verbindung mit der würzigen Soße kommt, ohne großen Aufwand, ein tolles Hauptgericht zum Vorschein.

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei

Für 8 Spieße (Länge pro Spieß = 20cm)

Für die Spieße:
800g Hähnchenbrustfilet
300g Bacon
3 rote Paprikaschoten
3 Zwiebeln

Für die Soße:
2 Gläser/Beutel (à etwa 350ml) Tomatensoße oder passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark
500ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
3 EL glutenfreie Sojasauce bzw. Tamari
2 TL Paprika, edelsüß
1 TL Kreuzkümmel
Pfeffer
1 EL Mais- oder Reisstärke

Außerdem:

Zum Braten für das restliche Gemüse: 1 EL Öl
Nach Bedarf: Salz, Pfeffer
Petersilie

1. Hähnchenfleisch in nicht zu kleine Stücke schneiden. Bacon, Paprika, Zwiebeln ebenfalls schneiden. Alles abwechselnd auf Spieße stecken, gut andrücken.
2. Übrige Zwiebel, Paprika und Bacon klein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Speiseöl unter rühren garen.
3. Alle Zutaten für die Soße, auch das gegarte Gemüse-Bacon-Gemisch, in einen großen Bräter oder in eine Auflaufform geben und verrühren.
4. Die Spieße in die Soße legen und das Gefäß mit einem Deckel verschließen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 45 Minuten garen.
6. Das fertige Gericht nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wem die Soße zu wässrig ausfällt, die Spieße aus der Soße nehmen, 2 TL Mais- oder Reisstärke in wenig Wasser anrühren, unter die Soße rühren und einmal aufkochen lassen. Die Hähnchen-Fleischspieße in die Soße einlegen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp: Als Beilage schmecken Reis oder Pommes frites köstlich.

Anmerkung: Anstatt der passierten Tomaten nutze ich sehr gerne die fertigen Tomaten-Saucen von Zwergenwiese, z.B. diese Soße. Die Soßen sind in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen erhältlich und eignen sich bestens für das Gericht.

Bild 1: Die aufgesteckten Spieße.

Weitere Bilder: Die fertigen Hähnchen-Fleischspieße. Anmerkung: Beim ersten Bild wurde bereits Soße aus dem Topf entnommen. Während des Garvorganges waren die Spieße fast komplett mit Soße bedeckt.

rezepte-glutenfrei.de