



Marinierte Aprikosen-Hähnchen-Spieße mit Bacon

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	6 EL
Currypulver	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Weißwein, trocken	4 EL
Gemüsebrühe	180 ml
Aprikosenkonfitüre	6 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Aprikosen, frisch	300 g
Bacon	100 g
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleine Pfanne, große Pfanne

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Chili würzen und vermengen. Mit Weißwein und Brühe ablöschen, Konfitüre unterrühren und ca. 3 Min. einköcheln. Masse abkühlen lassen.
2. Hähnchen waschen, trocken tupfen und würfeln. In einer Schüssel Hähnchen mit der Hälfte der abgekühlten Marinade vermengen und zum Marinieren beiseitestellen. Aprikosen waschen, vierteln und Kern entfernen.
3. Holzspieße in Wasser einweichen. Hähnchenfilet, Aprikosen und Bacon abwechselnd daraufschieben und mit Öl bepinseln. Auf einem geölten Rost über dem heißen Grill ca. 12 Min. grillen, dabei einmal wenden. Oder eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Spieße darin ca. 4 Min. von jeder Seite braten.
4. In einer Schüssel Joghurt mit übriger Marinade verrühren und abschmecken. Die marinierten Aprikosen-Hähnchen-Spieße mit Bacon auf Teller anrichten und mit Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Knoblauch-Thymian-Brot vom Grill](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	629 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	38 g