



BBQ-Special: Mango-Hähnchen-Spieße

& saftige Rinderhacksteaks mit Ingwer

 20-30min  2 Personen

Sommerzeit ist BBQ-Zeit! Die leckeren, leicht pikanten Mango-Hähnchen-Spieße und die saftigen Hacksteaks mit Ingwer und Knoblauch lassen sich prima vorbereiten und sind der Star bei jedem Grillnachmittag im Garten oder beim Picknick im Park. Und falls Petrus keine Sonne schickt, kannst du alles auch ganz einfach in der Grillpfanne auf dem Herd zubereiten.

Was du von uns bekommst

- 4 Holzspieße
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 reife Mango
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Für besonders saftige Burger noch 1-2TL Stärke mit dem Hackfleisch verkneten!

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 586kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 19.4g, Eiweiß 54.2g



1. Würzsauce vorbereiten

Den Grill vorbereiten. Die **Holzspieße** in kaltem Wasser einweichen. Das **Sambal Oelek** mit 1EL Pflanzenöl, 1/2EL Essig und 1 Prise Salz zu einer **Würzsauce** verrühren.



4. Hacksteaks vorbereiten

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, dem **Ingwer**, dem **Sesam** und 1 Prise Salz gut verkneten und aus der Masse **4 kleine Hacksteaks** formen.



2. Mango und Huhn schneiden

Die **Mango** schälen. Das **Fruchtfleisch** dicht am Kern entlang abschneiden und in 2-3cm große Würfel schneiden. Das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und ebenfalls in 2-3cm große Würfel schneiden. Die **Mango-** und die **Hähnchenwürfel** mit der **Würzsauce** vermengen.



5. Fleisch grillen

Die **Spieße** 8-10Min. bei mittlerer Hitze grillen, dabei regelmäßig wenden. Die **Hacksteaks** 6-8Min. grillen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. **Tipp:** Statt auf dem Grill können die **Spieße** auch in 13-15Min., die **Hacksteaks** in 10-12Min. in einer Grillpfanne zubereitet werden.



3. Spieße vorbereiten

Die **Mango-** und die **Hähnchenwürfel** abwechselnd auf die **Holzspieße** ziehen.



6. Anrichten und servieren

Die **Spieße** und die **Hacksteaks** nach Belieben mit Salat, z. B. Coleslaw, servieren. Wer mag, kann die **Hacksteaks** auch als Burger, z. B. mit Salat, Gurke und Sriracha-Mayonnaise, servieren.