Zubereitungszeit:
1 Stunde

Walnuss-Hähnchen-Spieße

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	350 kcal / 1470 kJ		
Eiweiß:	30 g	Fett:	22 g
Kohlenhydrate:	7 g		

Zubereitung:

1. Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und fein hacken. Möhren schälen und fein raspeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trockenschütteln und hacken. Chilis halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls fein hacken. Walnüsse grob hacken.
2. Alle vorbereiteten Zutaten mit Ei, Paniermehl, Zitronensaft, Salz und Gewürzen vermengen. Mischung 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Hähnchenmasse mit leicht eingeölten Händen portionsweise um Holzspieße drücken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin unter Wenden 10-15 Minuten braten. Alternativ die Spieße auf dem heißen Grill grillen, dabei mit flüssiger Butter bestreichen.

Zutaten für 4 Portionen :

500 g	Hähnchenbrustfilets
75 g	Möhren
5	Knoblauchzehen
1	kleine rote Zwiebel
2	Stiele Koriander
1	Stiel Minze
3 – 4	grüne Chilischoten
60 g	kalifornische Walnusskerne
1	Ei (Gew.-Kl. M)
2 EL	Paniermehl
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Salz
1 TL	gemahlener gerösteter Kreuzkümmel
1 TL	Garam Masala
1 TL	Schwarzer Pfeffer
1 TL	Chilipulver
1/4 TL	Kurkumapulver
1 TL	gemahlener Koriander
2 TL	Rapsöl
	Holzspieße