

GENUSSIDEE

BBQ-Hendlspieße mit Paprika und roten Zwiebeln

Würzige Hendlspieße mit buntem Gemüse und einer saftigen BBQ-Marinade.

Vorbereitung: 25 Min. | Zubereitung: 18 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Fleisch | Gemüse | Grill

Zutaten

- 700 g ausgelöste Hühneroberkeulen oder Hühnerbrust
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL neutrales Öl
- 2 EL GÖNN DIA BBQ Gewürz
- 3 EL Apfelsaft
- 1 TL Honig
- 1 EL Apfelessig
- Salz nach Bedarf

Nährwerte & Allergene pro Portion

354 kcal

Kalorien

15 g

Fett

41,6 g

Eiweiß

11,9 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Keine kennzeichnungspflichtigen Hauptallergene; Gewürzmischung laut Etikett prüfen.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Hühnerfleisch in gleichmäßige Stücke schneiden. Paprika und Zwiebeln ebenfalls in grillgerechte Stücke schneiden.

2

Öl, BBQ Gewürz, Apfelsaft, Honig und Essig zu einer Marinade verrühren.

3

Fleisch mit der Hälfte der Marinade vermengen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

4

Fleisch und Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken.

5

Bei mittlerer bis kräftiger Hitze rundum grillen, bis das Hendl vollständig durchgegart ist.

Zubereitung - Fortsetzung

6

Während der letzten Minuten mit der restlichen Marinade bestreichen und kurz karamellisieren lassen.

GÖNN-DIA-Tipp

Hühneroberkeulen bleiben auf dem Grill besonders saftig und verzeihen längere Garzeiten besser als Brustfleisch.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/bbq-hendlspiesse-mit-paprika-und-roten-zwiebeln/>

Stand: 05.09.2026