



Klassische Hähnchenspieße

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 213 kcal

Kohlenhydrate: 5 g

Proteine: 31 g

Fette: 7 g

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1,5 EL Olivenöl
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Paprikapulver Edelsüß
- Salz und Pfeffer

Optional:

- Frische Basilikumblätter

Außerdem:

- Spieße, z.B. Schaschlikspieße

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden, damit es gut auf die Spieße passt.
2. Als nächstes die Marinade aus Olivenöl, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer anmischen. Das marinierte Fleisch ca. 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Paprika, Zucchini und Zwiebel ebenfalls in Stücke schneiden, damit sie ebenfalls auf den Spieß gesteckt werden können.
4. Wenn es soweit ist, abwechselnd nach Belieben Hähnchen und Gemüse auf die Spieße stecken.
5. Als Nächstes ca. 8 Minuten auf den Grill geben bis das Fleisch goldbraun wird. Frische Basilikumblätter können je nach Belieben zum Verzehr hinzugegeben werden.

Tipp: Du kannst das Gemüse natürlich auch nach Belieben auswechseln oder einfach das nutzen, was du sowieso verwerten musst!

