



HÄHNCHENSPIESSE MIT GEMÜSE

Zutaten

- 130 g Hähnchenbrustfilet
- ½ Paprika
- ½ Zucchini
- ½ Möhre
- ½ Zwiebel (rot)
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 1 Stängel Oregano
- 1 Stängel Rosmarin
- 1 Teelöffel Curry
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Zu Beginn wird das Hähnchenbrustfilet gewaschen, leicht abgetupft und anschließend in Würfel geschnitten. Zusammen mit etwas Salz, Pfeffer und Currypulver kommt es in eine mit Öl erhitzte Pfanne und wird knusprig angebraten.

Als nächstes wird das Gemüse gewaschen beziehungsweise geschält und in spießgerechte Stücke geschnitten. Diese werden ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt und in einer Pfanne mit ein wenig Öl erhitzt.

Wenn das Gemüse, je nach Belieben - eher weich oder im Biss noch knackig, durchgegart ist, können die Spieße bestückt werden. Dafür werden immer abwechselnd Gemüse und Hähnchenwürfel aufgespießt.

Zum Schluss werden die Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Rosmarin und Oregano angerichtet und anschließend serviert.

Rezeptvariation

Je nach Lust und Saison können Sie das Gemüse variieren. Wie wäre es zum Beispiel mit Champignons oder Zuckerschoten.

gesund + aktiv informiert

Hähnchenfleisch enthält viel Eiweiß mit einer hohen biologischen Wertigkeit. Zudem ist das Geflügel fettarm und liefert unserem Körper wertvolle Mineralstoffe und Vitamine.

