PS. food & lifestyle

1A+1B Meat

Würzige Hähnchenspiesse mit Salat

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchen mit Pfeffer und Salz bestreuen. In einer Schüssel Zitronensaft mit ½ EL Öl, Koriandergewürz, Paprikapulver, Knoblauch und Sojasoße zu einer Marinade vermengen. Das Hähnchen mit der Marinade einreiben. Die Schüssel abdecken und mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank stehen lassen. Das Hähnchenfilet dann auf einen Satéspieß stecken.
2. Eine Grillpfanne gut erhitzen und das Hähnchenfilet ca. 7-10 Minuten rundherum goldbraun und gar braten. Mit einem Salat aus Rucola, roter Zwiebel, Tomate, Gurke, ½ EL Öl und etwas Pfeffer und Salz servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 50 g Rucola
- [ ] 1 Tomate, in Stücken
- [ ] ¼ Gurke, in Scheiben
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 TL Kikkoman Sojasoße
- [ ] ½ TL Paprikapulver
- [ ] ½ TL Koriandergewürz
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**275 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**31 g**