



1A+1B

Fleisch

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