Hühner-Gemüse-Spieße

Die köstlichen Hühner-Gemüse-Spieße beweisen: Die einfachsten Rezepte sind oft die allerbesten!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

650 g	Hühnerbrüste
1 Stk.	Paprikaschote (rot)
1 Stk.	Paprikaschote (gelb)
2 Stk.	Zucchini
14 Stk.	Champignons
1 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Eine exzellente Hauptspeise aus der schlanken und laktosefreien Küche sind **Hühner-Gemüse-Spieße**. Zu Anfang Paprika waschen, trocknen und halbieren. Kerngehäuse, Stiele und die weiße Innenhaut herauslösen.

2. Hühnchenfleisch und Paprika zu gleich großen Stücken würfeln. Zucchini gründlich unter fließendem Wasser säubern, trocknen, Blütenansatz und Stiel herausschneiden und im Anschluss in dickere Scheiben schneiden. Champignons putzen und den Stiel von Hand herausdrehen. Hühnchenwürfel, Paprika, Zucchini und Champignons abwechselnd auf einen Holzspieß stecken. Die Spieße auf einem Teller ablegen.

3. Öl in eine Schale geben und mit einem Pinsel auf den Hühnerspießen verstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Spieße hineingeben. Die Hähnchenspieße für 3 Minuten mit einem Deckel abdecken und braten. Wenden und weitere 3 Minuten braten lassen. Vor dem Servieren nach Belieben mit einer Salatbeilage oder Weißbrot anrichten.

Tipp

An einem Barbecue-Abend den Holzkohlegrill anfeuern und die Hühner-Gemüse-Spieße grillen. Dazu einen würzig feurigen Dip servieren.