

Würzige Hähnchenspieße mit Salat



45 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	275 Kcal
Kohlenhydrate	5.7 g
Eiweiß	31.8 g
Fette	13.1 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 120-150 g Hähnchenfilet, in Würfel geschnitten
- 1 TL Zitronensaft
- ¼ Rote Zwiebel
- 1 TL Sojasoße
- 50 g Rucola
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Tomate, in Würfel geschnitten
- ½ TL Korianderpulver
- ¼ Gurke, in Scheiben geschnitten
- Salz
- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Das Hähnchenfilet mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen. In einer Schüssel Zitronensaft, einen halben Esslöffel Öl, Korianderpulver, Paprikapulver, Knoblauch und Sojasoße zu einer Marinade vermengen. Anschließend das Hähnchenfilet in die Marinade geben. Das Ganze bedecken und für mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank geben. Nach einer halben Stunde das Hähnchenfilet auf Schaschlik-Spieße geben. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und die Hähnchenspieße für etwa 7-10 Minuten goldbraun anbraten. Aus Rucola, roten Zwiebeln, Tomaten, Gurken, einem halben Esslöffel Öl, etwas Pfeffer und Salz einen Salat machen und zusammen mit den Hähnchenspießen servieren.