

Chili-Hähnchenspieße mit Tomatensalsa

Zutaten

(für 4 Personen):

4 (je 200 g) Hähnchenfilets
1 Chilischote
60 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
300 g Tomaten
1 Zucchini
3 Lauchzwiebeln
1 TL Zucker
1 TL Koriander gemahlen
1 TL grobes Meersalz
Holzspieße



Nährwerte:

Pro Portion ca. 406 kcal, 18 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 25 Minuten

Chili-Hähnchenspieße mit Tomatensalsa

Zubereitung:

1. Zuerst die Tomaten, Zucchini und Lauchzwiebeln in sehr feine Würfel bzw. Ringe schneiden, mit Zucker und 10 ml Öl mischen und ziehen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
2. Dann Chili und Knoblauch ebenfalls sehr fein würfeln und mit Salz, Koriandersaat und restlichem Öl verrühren.
3. Anschließend die Hähnchenfilets mittig durchschneiden und auf die Spieße stecken.



Chili-Hähnchenspieße mit Tomatensalsa

4. Jetzt die Hähnchenfiletspieße...



5. ...rundherum mit der Marinade bestreichen...



6. ...und circa 5 bis 7 Minuten je Seite auf dem Tischgrill oder Grill grillen oder in der Pfanne braten.



7. Zum Schluss die Chili-Hähnchenspieße mit der Tomatensalsa anrichten

Chili-Hähnchenspieße mit Tomatensalsa

und genießen. Lecker! 🍴



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**