WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Melonen-Spieße mit Gazpacho

Zutaten (für 4 Personen):

2 Hähnchenfilets
1 kg Melonen-Fruchtfleisch
1 TL Oregano
1 TL Thymian
1 TL Paprika edelsüß
0.5 TL Pfeffer
1 EL Honig
1 EL Öl
2 Tomaten
1 Gurke
1 Zitrone
1 Zwiebel
Basilikum
Kresse
Pistazien

Nährwerte:

Pro Portion ca. 229 kcal, 6 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 20 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Melonen-Spieße mit Gazpacho

Zubereitung:

1. Zuerst die Melone klein schneiden und würfeln. Dann die Hähnchenfilets würfeln, …

2. … mit Honig, Öl und Gewürzen marinieren, …

3. … circa 5 bis 7 Minuten anbraten und abwechselnd mit den Melonenwürfeln auf Spieße stecken.

Hähnchen-Melonen-Spieße mit Gazpacho

4. Jetzt die Gurke und die Zwiebel schälen, grob würfeln und mit der restlichen Melone, den Tomaten, dem Basilikum und Zitronensaft pürieren.

5. Zum Schluss die Hähnchen-Melonen-Spieße mit der Gazpacho anrichten, mit Kresse und gehackten Pistazien toppen und genießen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Melonen-Spieße mit Gazpacho

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-geflügel.de**