



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
- 1 EL Honig
- 1 EL Öl
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- Basilikum
- Kresse
- Pistazien



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 20 Minuten

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-gefluegel.de