WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gazpacho mit Cajun-Hähnchenspießen

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
1 kg Wassermelone (Fruchtfleisch)
1 Schalotte
1.5 Salatgurken
250 g Tomaten
1 Zitrone
1 TL Chili
Basilikum
Salz und Pfeffer
3 TL Cajun-Gewürz
4 EL Olivenöl
20 g Pistazien



Nährwerte:

Pro Portion ca. 557 kcal, 22 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 20 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gazpacho mit Cajun-Hähnchenspießen

Zubereitung:

1. Zuerst die Wassermelone von der Schale befreien, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Dann die Schalotte und Gurken schälen und grob zerkleinern. Als nächstes Melone, Schalotte und Gurken mit Tomaten, Zitronensaft, Chili, Basilikum pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.



2. Dann die Hähnchenfilets längs durschneiden und auf Spieße stecken. Jetzt 3 EL Öl mit Cajun-Gewürz verrühren und die Hähnchenfilets von allen Seiten damit bestreichen.



3. Anschließend die marinierten Hähnchenfilets in 1 EL ÖL von jeder Seite 3 bis 4 Minuten anbraten…

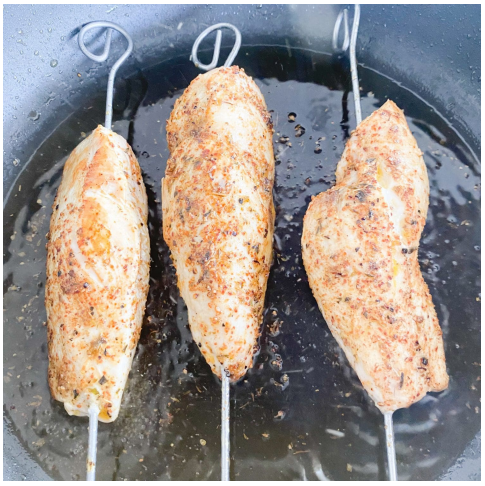
WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gazpacho mit Cajun-Hähnchenspießen



4. …bis sie schön goldbraun gebraten sind.



5. Zum Schluss jeweils zwei Hähnchenfiletspieße mit der Gazpacho anrichten, mit Pistazien toppen und genießen. Echt cool!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gazpacho mit Cajun-Hähnchenspießen



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**