WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Cajun-Hähnchenspieße auf grünem Salat mit Wassermelone und Feta

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet
6 EL Olivenöl
3 TL Cajun Gewürz
2 EL Honig
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
250 g Romana-Salat
1 Salatgurke
400 g Wassermelonen-Fruchtfleisch
80 g Feta
25 g Salatkerne
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 576 kcal, 41 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Cajun-Hähnchenspieße auf grünem Salat mit Wassermelone und Feta

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets längs durschneiden und auf Spieße stecken.



2. Dann 3 EL Öl mit dem 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…

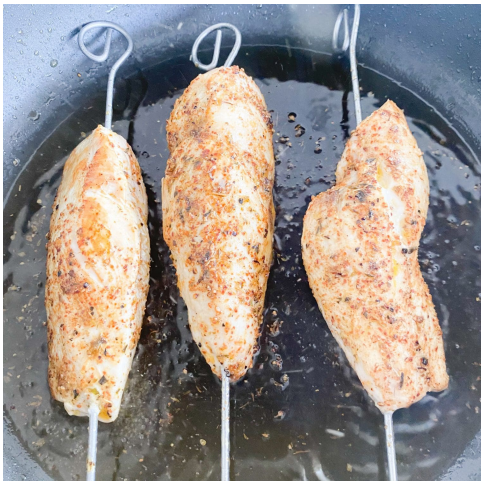
WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Cajun-Hähnchenspieße auf grünem Salat mit Wassermelone und Feta



4. …bis sie schön goldbraun gebraten sind.



5. Für das Salatdressing 2 EL Öl, Honig, Knoblauch, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer verrühren.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Cajun-Hähnchenspieße auf grünem Salat mit Wassermelone und Feta



6. Salat, Gurke und Melone kleinschneiden, mit dem Dressing mischen und kurz ziehen lassen.



7. Zum Schluss die Cajun-Hähnchenspieße mit dem Salat anrichten, mit zerbröseltem Feta, Salatkernen und gehackter Petersilie toppen und genießen. Lecker!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Cajun-Hähnchenspieße auf grünem Salat mit Wassermelone und Feta





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**