WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bunte Zitronen-Hähnchenspieße

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet
4 EL Öl
1 Zitrone
1 TL Senf
1 TL Honig
1 EL Ketchup
2 EL Balsamico Bianco
Salz und Pfeffer
3 Paprika



Nährwerte:

Pro Portion ca. 436 kcal, 21 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 50 Minuten (inkl. Backzeit)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bunte Zitronen-Hähnchenspieße

Zubereitung:

1. Zuerst Öl mit Zitronensaft, Senf, Honig, Ketchup und Essig in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Hähnchenbrustfilets würfeln und…



3. …abwechselnd mit Paprikastückchen auf Spieße stecken.

Bunte Zitronen-Hähnchenspieße



4. Hähnchen-Paprikaspieße rundherum mit der Marinade bepinseln…



5. …und bei 180 Grad für circa 25 bis 35 Minuten in den Ofen geben…



Bunte Zitronen-Hähnchenspieße

6. …bis sie schön goldbraun und knusprig gegart sind.



7. Hähnchen-Paprikaspieße anrichten – dazu passt ein Dip eurer Wahl. Yummy!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bunte Zitronen-Hähnchenspieße



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**