



Mediterrane Hähnchen-Gemüse-Spieße

Zutaten

- 300 g Hühnerbrustfilets
- 100 g Champignons, frisch
- 200 g Zucchini
- 50 g rote Zwiebeln
- 200 g Strauchtomaten
- 100 ml Olivenöl
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika-Sahne Hähnchen
- 2 TL Sambal Oelek
- 1 Slightly heaped teaspoon Thymian
- 2 Knoblauchzehe(n)

Zubereitung

1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden, Champignons putzen und halbieren. Zucchini putzen, waschen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Anschließend die einzelnen Schichten etwas voneinander trennen. Tomaten waschen. Knoblauchzehen schälen und dazupressen.
2. Hähnchenfleisch, Champignons, Zucchini, Zwiebeln und Tomaten abwechselnd auf 6 Holzspieße stecken.
3. Olivenöl mit MAGGI Fix für Paprika-Sahne Hähnchen, Sambal Oelek, Thymian und Knoblauch verrühren.
4. Die Spieße mit der Marinade gut bestreichen. Auf dem Grill von allen Seiten grillen, bis das Hähnchenfleisch gar ist. Dazu passt ein Dip aus Joghurt, Salz und zerkrümeltem Schafskäse.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	7 g
Energie	243 kcal
Fett	18 g
Protein	14 g

🕒 34 Minuten

⊕ 6 Spieße