



Fruchtige Fleischspieße mit Erdnussbutter-Dip

Zutaten

- 300 g Hühnerbrustfilets
- 6 Slightly leveled tablespoons Bacon
- 6 Datteln
- 6 Soft-Aprikosen
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 100 ml Wasser
- 100 g Orangensaft
- 1 Päckchen MAGGI Rahm-Sauce zu Braten (2er Pack)
- 1 EL Erdnussbutter crunchy

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Bacon halbieren. Datteln und Soft-Aprikosen mit den Baconscheiben umwickeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 3 cm Stücke schneiden. Hähnchenbrust, Aprikosen und Frühlingszwiebeln abwechselnd auf Holzspieße stecken.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, die Spieße darin von allen Seiten anbraten.
3. In einem Topf heißes Wasser mit Orangensaft und MAGGI Rahmsauce zu Braten verrühren, aufkochen und 1 Min. kochen. Erdnussbutter unterrühren und als Dip zu den Fleischspießen servieren. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot oder Baguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	42 g
Energie	704 kcal
Fett	37 g
Protein	49 g

🕒 20 Minuten

⊕ 2 Portionen