1A+1B Meat

Hähnchenspiess mit Rhabarbermousse

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Rhabarberstücke in etwas Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen bis sie weich sind. Dabei bleiben und regelmäßig gut umrühren. Das Hähnchen mit dem Öl einreiben und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hähnchenstücke auf einen Spieß stecken. Eine Grillpfanne gut erhitzen und den Spieß auf beiden Seiten ca. 3-5 Minuten goldbraun und gar grillen.
2. Das Wasser abgießen und den Rhabarber mit dem Stabmixer zu einem Mus pürieren. Zitronensaft, Zimt und nach Geschmack etwas Süßstoff hinzufügen und gut durchmischen. Den Hähnchenspiess mit dem Rhabarbermousse servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet, in Stücken
- [ ] 200 g Rhabarber, in Stücken
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Flüssiger Süßstoff
- [ ] Prise Zimt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**269 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**30 g**