2A Meat

Hähnchenspiesse mit Paprika und Zucchini

Zubereitungszeit
45 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchen mit Pfeffer und Meersalz bestreuen. In einer Schüssel Zitronensaft, Öl, Rosmarin und Knoblauch zu einer Marinade vermengen. Das Hähnchen mit der Marinade einreiben. Die Schüssel abdecken und mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Hähnchen und Gemüse abwechselnd auf einen Spieß stecken. Eine Grillpfanne gut erhitzen und das Hähnchenfilet ca. 7-10 Minuten rundherum goldbraun und gar braten.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet in kleinen Stücken
- [ ] ½ rote Paprika in Stücken
- [ ] ½ gelbe Paprika in Stücken
- [ ] ¼ Zucchini in Scheiben
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Rosmarin
- [ ] Grobes Meersalz
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**367 kcal**
Kohlenhydrate	**16 g**
Fett	**17 g**
Eiweiß	**32 g**