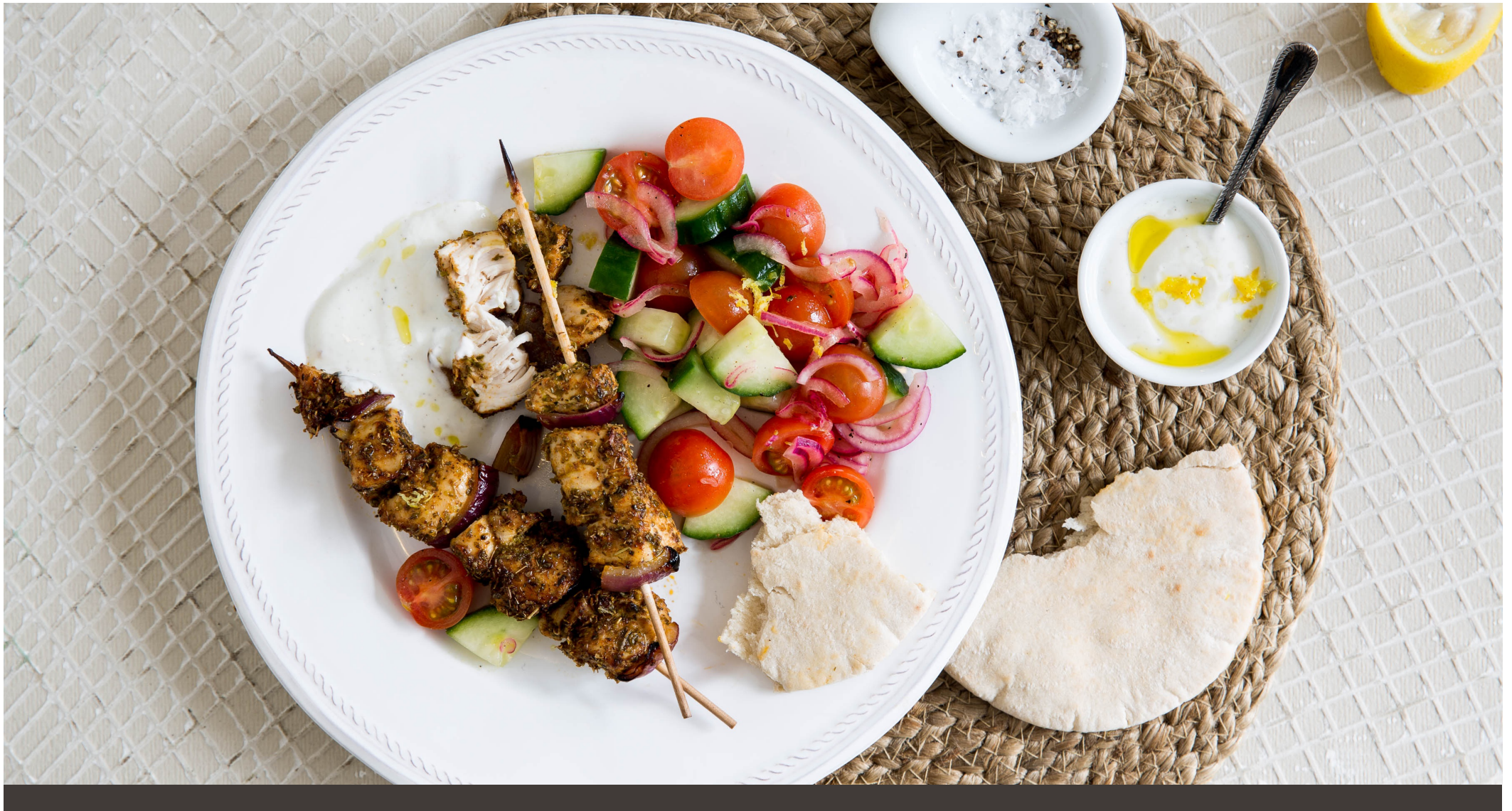




Mediterrane Hähnchenspieße

mit Pitabrot und Salat



20-30min



3-4 Personen

Der Sommer kommt auf uns zu und mit ihm leckere Rezepte wie diese Grillspieße! Mediterran gewürzt mit getrocknetem Oregano und Paprika gibt es zu dem gegrillten Hähnchen einen saftigen Salat aus Tomaten und Gurke, frischen Joghurt-Dip und knuspriges Pitabrot.

Was du von uns bekommst

- Pita Brot
- Landgurke
- Schaschlik-Holzspieße
- Kirschtomaten
- unbehandelte Zitrone
- Joghurt ⁷
- rote Zwiebel
- Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- getrockneter Oregano
- edelsüßes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 580kcal, Fett 22.5g, Kohlenhydrate 51.0g, Eiweiß 38.6g



1. Marinade mischen

Den Backofen auf Grillstufe bei 220°C vorheizen. Den **Oregano** mit dem **Paprikapulver** und 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** vermischen.



2. Hähnchen marinieren

Nun die **Hähnchenbrüste** in 2-3 cm große Stücke schneiden und ca. 5-6Min. in der Ölmarinade ziehen lassen.



3. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Schale der Zitrone** abreiben und dann halbieren, eine Hälfte entsaften. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, eine Hälfte in feine Streifen, die zweite in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebelstreifen** mit 1-2TL **frisch gepressten Zitronensaft**, Salz, Pfeffer, 1-2EL Olivenöl und 1 Prise Zucker abschmecken und ziehen lassen.



4. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die Enden der **Gurke** entfernen und ggfs. schälen, längs vierteln und in Würfel schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer und nach Geschmack mit **Zitronenabrieb** abschmecken. Die **restliche Zitrone** in Spalten schneiden.



5. Spieße rösten

Nun die **Fleischwürfel** abwechselnd mit den **Zwiebelwürfeln** auf die **Spieße** verteilen. Die **Spieße** in eine feuerfeste Form geben und für ca. 8-10Min. in den Ofen grillen, nach ca. 6Min. einmal wenden.



6. Salat mischen

In den letzten ca. 2-3Min. der Grillzeit die **Pitabrote** mit im Ofen aufbacken. Die **Tomaten** mit den **Gurken** und den **eingeleigten Zwiebeln** mischen und ggfs. nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemeinsam mit den **Spießen**, **Zitronenspalten**, **Dip** und den **Brot** servieren.