

# Bunter Hähnchenfleisch-Spieß

Grill-Gerichte » Hähnchen

## Zutaten (4 Personen)

- » 400g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 12 Champignons
- » 1 rote Paprika
- » 1 Zucchini
- » 80g Zwiebel(n)
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 1EL Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » Kräuter der Provence
- » 4EL Öl
- » Knoblauchpulver

## Bewertung



### Beschaffung

in jedem Discounter



### Kosten

6-10€



### Zubereitungszeit

über 120min

## Zubereitung

1. Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse putzen und waschen. Paprika, Zucchini und Zwiebeln in Stücke schneiden. Hähnchenfleisch und Gemüse mit Petersilie abwechselnd auf die Spieße stecken.

2. Zutaten für die Marinade mischen, damit die Spieße bestreichen und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Auf dem heißen Grill auf jeder Seite etwa 5-6 Minuten grillen. Dazu passen am besten frische Salate und Stangenweißbrot.

Nährwerte: 218kcal

angelegt am: 25.02.2006

Rezept-Nr: 1977

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke