

Hühnerspieße mit Gemüse

Für 2 Personen (ca. 240 Kcal/Person)

6 Holzspieße ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einlegen
2 Hühnerbrüste je 150g, gewürfelt
1 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
1 mittelgroße Karotte, in Scheiben geschnitten
1 Paprika, entkernt und in Quadrate geschnitten
5-6 Tropfen Olivenöl (optional)
3 EL Zitronensaft
Himalaja-Salz und Pfeffer



Zubereitung

Den Backofen auf 180° Celsius vorheizen.

Abwechselnd gewürfeltes Hühnchen und Gemüse auf die Spieße stecken.

Spieße mit einer Mischung aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer rundum bestreichen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 30-40 Minuten lang im Backofen backen, bis das Hühnchen gar ist.

Auf dem Grill wird der Hühnerspieß bei mittlerer Hitze ca. 5-6 Minuten pro Seite gegrillt.
Servieren.