

Ananas-Hähnchenspieße mit grüner Paprika

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit 30min



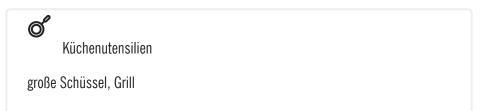


Zutaten

für 4 Portionen

	Hähnchenbrustfilet Minutenschnitzel, mariniert	600 g
	Ananas	1 St.
	Paprika, grün	2 St.
	Zwiebeln, rot	1 St.
	Salz	
	Pfeffer, schwarz gemahlen	
	Öl	2 EL

Zubereitung



- 1. Hähnchenfleisch aus dem Kühlschrank nehmen, in ca. 2 cm große Stücke würfeln und zum Temperieren beiseitestellen. Ananas schälen, holzigen Kern entfernen und ebenfalls in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebel vierteln, schälen, Enden entfernen und Segmente voneinander trennen.
- 2. In einer Schüssel Ananas, Paprika, Zwiebel, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl mischen. Abwechselnd Hähnchenfleisch, Paprika, Ananas und Zwiebeln auf Spieße stecken.
- 3. Grill anheizen und Spieße rundherum ca. 5 Min. goldbraun grillen. Fertige Ananas-Hähnchenspieße mit grüner Paprika vom Grill nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Ananas-Hähnchenspieße passen super zu Gegrillte Süßkartoffel mit Minz-Dip.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	399 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	13 g