Fruchtige Curry-Hähnchen-Spieße

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	300 g
Joghurt, natur	300 g
Currypulver	3 TL
Agavendicksaft	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucchini	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Ananas	0.25 St.
Bio Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Minze, frisch	5 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, feine Reibe, Spieße, Grill

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und grob würfeln. In einer Schüssel 100 g Joghurt mit 1 TL Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchen mit dem Joghurt vermengen und im Kühlschrank beiseitestellen.

2. Gemüse waschen. Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Ananas mit einem Messer schälen, vierteln, Strunk entfernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

3. In einer Schüssel Olivenöl mit 2 TL Curry, 1 TL Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse und Ananas in die Schüssel geben und mit der Curry-Marinade vermengen.

4. Minze waschen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. In einer Schüssel 1 Becher Joghurt mit Minze, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und Joghurt-Minz-Dip abschmecken.

5. Zum Grillen mariniertes Curry-Gemüse und Curry-Hähnchen nach Belieben auf Spieße stecken. Grill oder Pfanne anheizen. Curry-Hähnchen-Spieße ca. 8 Min. rundherum grillen. Anschließend auf Teller verteilen und mit Joghurt-Minz-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Marinieren mit Joghurt wird das Hähnchen zarter. Wenn du Zeit hast, bereite das Hähnchen schon am Vortag vor und lass es über Nacht in der Marinade ruhen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	344 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g