



# Gegrillte Hähnchenspieße mit Avocado-Mais-Salsa

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenspieße	400 g
Mais aus der Dose	250 g
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	2 EL
Butter	1 EL
Bio Limetten	1 St.
Avocado	1 St.
Koriander, frisch	20 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Chili, gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, Sieb, Grill

1. Hähnchenspieße zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch darin unter Schwenken ca. 2 Min. braten, bis er gerade beginnt zu bräunen. Knoblauchflakes samt Fett sofort in einer Schüssel mit Mais mischen.
3. Limette waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel Fruchtfleisch von der Schale lösen und grob würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln, größere Stiele entfernen und fein hacken.
4. Avocado, Limettenabrieb und Koriander zum Mais geben und mit etwas vom Limettensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Chilipulver abschmecken.
5. Grill anheizen und Hähnchenspieße rundherum ca. 4–6 Min. goldbraun grillen. Fertige Spieße vom Grill nehmen und Hähnchenfleisch vorsichtig von den Holzspießen lösen. Mit Avocado-Mais-Salsa servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Tortilla Grundrezept](#).

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	304 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g