



Hähnchen-Limetten-Spieß

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Koriander, frisch	30 g
Sonnenblumenöl	8 EL
Meersalz	
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Limetten	2 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne

1. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Hähnchenwürfel mit der Marinade vermengen und mind. 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Inzwischen Limetten heiß waschen und achteln. Holzspieße in Wasser einweichen.

3. Fleisch abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Mit Limettenstücken abwechselnd auf die Spieße schieben. Entweder auf dem Grill ca. 15 Min. von allen Seiten grillen oder in einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Spieße ca. 10 Min. anbraten. Sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 420 kcal

Kohlenhydrate 3 g

Eiweiß 32 g

Ballaststoffe 1 g

Fette 31 g