



Hähnchen-Limetten-Spieße

Zeit gesamt
45minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Koriander, frisch | 30 g |
| Sonnenblumenöl | 8 EL |
| Meersalz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Bio 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 |