Hähnchenschnitzel mit Aubergine



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Minutenschnitzel vom Hähnchen	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	1 TL
Auberginen	1 St.
Gouda Aufschnitt	4 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne

1. Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Hähnchenschnitzel waschen, trocken tupfen, zwischen zwei Folien etwas flach klopfen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Oregano einreiben.

2. Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Käsescheiben halbieren, auf den Schnitzeln verteilen, mit je 2–3 Auberginenscheiben belegen und feststecken.

3. Erst auf der belegten Seite ca. 5–7 Min. grillen, wenden und weitere 7–10 Min. grillen, bis das Fleisch gar ist. Oder in einer Pfanne ca. 7–8 Min. von jeder Seite anbraten. Vorsichtig vom Grill nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Auberginen-Spinat-Salat mit Feta.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	206 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	3 g