

Hähnchenschnitzel mit Aubergine

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit 35min





Zutaten

für 4 Portionen

Minutenschnitzel vom 600
Hähnchen g

Salz

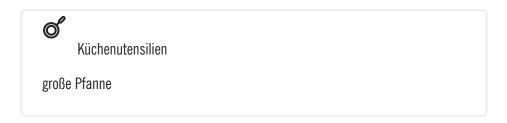
Pfeffer, schwarz gemahlen

Oregano, getrocknet 1 TL

Auberginen 1 St.

Gouda Aufschnitt 4 Scheiben

Zubereitung



- 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