




# Hähnchenspieße mit gegrilltem Pfirsich



 Zeit gesamt  
25min

 Zubereitungszeit  
15min

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Hähnchenbrustfilets | 600 g  |
| Pfirsiche           | 4 St.  |
| Sonnenblumenöl      | 4 EL   |
| Chili, gemahlen     | 0.5 TL |
| Kreuzkümmel         | 0.5 TL |
| Salz                |        |
| Rohrzucker          | 1 EL   |

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Grill

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und würfeln. Pfirsiche ebenfalls waschen, halbieren, entsteinen und vierteln.
2. In einer Schüssel Öl mit Chili, Kreuzkümmel, Salz und Zucker verrühren und Hähnchen und Pfirsiche in die Marinade geben.
3. Abwechselnd auf Spieße stecken und auf einem heißen Grill rundherum ca. 10 Min. grillen. Hähnchenspieße mit gegrilltem Pfirsich servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Spieße auch in der Pfanne braten.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |      |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 412 kcal |               |      |
| Kohlenhydrate  | 19 g     | Ballaststoffe | 3 g  |
| Eiweiß         | 33 g     | Fette         | 23 g |