

Hähnchenspieße mit gegrillter Zucchini





Zubereitungszeit 20min

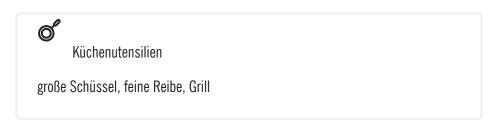




Zutaten

| für 4 Portionen | |
|---------------------------|-------|
| Zucchini | 2 St. |
| Olivenöl | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Petersilie, frisch | 30 g |
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Hähnchenspieße | 600 g |

Zubereitung



- 1. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
- 2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Kräuter mit Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
- 3. Grill anheizen. Zucchini auf dem heißen Grill ca. 6 Min. grillen, Zucchini dabei mehrmals wenden. Hähnchenspieße ebenfalls ca. 6–8 Min. auf dem heißen Grill grillen.
- 4. Gegrillte Zucchini in der Schüssel mit Kräutern vermengen. Auf Tellern verteilen und mit Hähnchenspießen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 240 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 10 g |
| Eiweiß | 37 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 7 g |