



Hähnchenspieße vom Grill mit Salat und Knoblauchdip

 Zeit gesamt
20min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenspieße	600 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Romana Salat	125 g
Salatgurken	1 St.
Cherrytomaten mix	150 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Senf	1 TL
Olivenöl	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Salatschleuder, Grill

1. Hähnchenspieße zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Joghurt, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Knoblauch und Kräuter verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Salat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Öl einrühren, bis ein cremiges Dressing entsteht. Salat und Gemüse zum Dressing geben und vermengen.
3. Grill anheizen. Hähnchenspieße auf dem heißen Grill ca. 8 Min. kross grillen. Gegrillte Hähnchenspieße mit Salat und Knoblauchdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 260 kcal

Kohlenhydrate 14 g

Eiweiß 40 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 6 g
