

Hähnchenspieße vom Grill mit Salat und Knoblauchdip

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen 600 g Hähnchenspieße Zitronen 1 St. Knoblauchzehen 1 St. Basilikum, frisch 10 g Petersilie, frisch 10 g Joghurt, natur 150 g Salz Pfeffer, schwarz gemahlen Romana Salat 125 g Salatgurken 1 St. Cherrytomaten Mix 150 g Zwiebeln, rot 1 St. Senf 1_{TL} 2 EL Olivenöl

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