



# Hähnchen-Gemüse-Spieße

 Zeit gesamt  
25min

 Zubereitungszeit  
25min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Limetten	1 St.
Paprika, edelsüß	1 TL
Cayennepfeffer	
Ketchup	4 EL
Paprika, rot	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Öl	2 EL

## Zubereitung

[Hähnchen](#) waschen, trocken tupfen und würfeln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Paprikapulver, Cayennepfeffer und 1 EL Limettensaft und Ketchup verrühren. [Fleisch](#) darin marinieren und beiseitestellen.

[Paprika](#) waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. [Zucchini](#) waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.

Hähnchen, Paprika und Zucchini nach Belieben auf Holzspieße aufspießen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen-Spieße im heißen Öl ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 3 Min. ruhen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Spinatsalat mit Pinienkernen, gebackener Süßkartoffel und Feta](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	377 kcal		
Kohlenhydrate	18 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	34 g	Fette	19 g