



Ingwer-Orangen-Spieße vom Hähnchen mit Salat aus Karotten

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Orangen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Honig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Karotten	8 St.
Petersilie, frisch	20 g
Senf	1 TL
Rapsöl	3 EL
Baguette	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, feine Reibe, grobe Reibe, Küchenpapier

1. Den Grill vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden. Orange heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel 4 EL Orangensaft mit Orangenschale, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Hähnchen darin marinieren.
2. In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. In einer Schüssel 2 EL Orangensaft mit Senf verquirlen und 2 EL Öl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Karotten vermengen. Petersilie darüberstreuen.
3. Hähnchen abtropfen lassen, trocken tupfen, auf Spieße ziehen und mit 1 EL Öl bestreichen. Spieße vom Hähnchen auf den Grill geben und von jeder Seite ca. 2 Min. grillen. Ingwer-Orangen-Hähnchenspieße mit Karotten-Salat auf Tellern anrichten. Mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Hähnchenspieße können ebenfalls in einer Grillpfanne zubereitet werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	535 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	23 g