



1A+1B

## Würzige Hähnchenspiesse mit Salat



Zubereitungszeit  
45 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Das Hähnchen mit Pfeffer und Salz bestreuen. In einer Schüssel Zitronensaft mit  $\frac{1}{2}$  EL Öl, Koriandergewürz, Paprikapulver, Knoblauch und Sojasoße zu einer Marinade vermengen. Das Hähnchen mit der Marinade einreiben. Die Schüssel abdecken und mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank stehen lassen. Das Hähnchenfilet dann auf einen Satéspieß stecken.
- 2 Eine Grillpfanne gut erhitzen und das Hähnchenfilet ca. 7-10 Minuten rundherum goldbraun und gar braten. Mit einem Salat aus Rucola, roter Zwiebel, Tomate, Gurke,  $\frac{1}{2}$  EL Öl und etwas Pfeffer und Salz servieren.

## Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet in Stücken
- ☐  $\frac{1}{4}$  rote Zwiebel
- ☐ 50 g Rucola
- ☐ 1 Tomate, in Stücken
- ☐  $\frac{1}{4}$  Gurke, in Scheiben
- ☐  $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 1 TL Kikkoman Sojasoße
- ☐  $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver
- ☐  $\frac{1}{2}$  TL Koriandergewürz
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 275 kcal |
| Kohlenhydrate | 5 g      |
| Fett          | 13 g     |
| Eiweiß        | 31 g     |