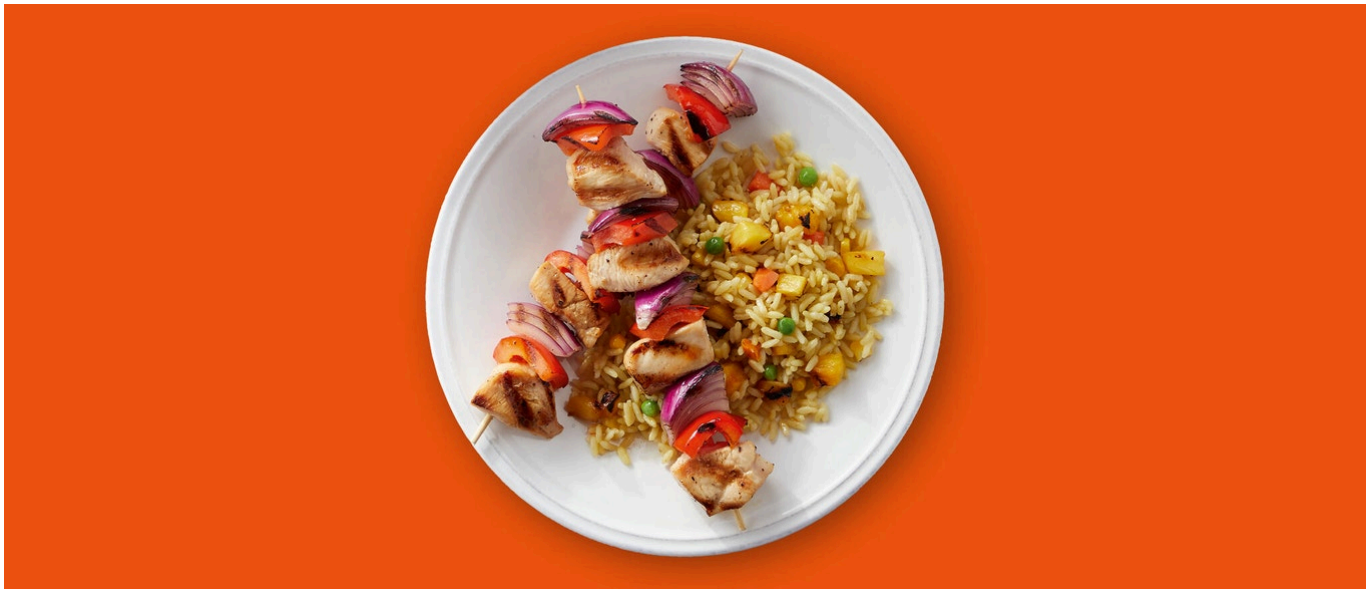
Würzige Hähnchenspieße mit Reis
REZEPT

Würzige Hähnchenspieße mit Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	30 Min
ZUTATEN	12 Stück
PORTION(EN)	2 x

Highlight jeder Grillparty: marinierte Hähnchenspieße mit Gemüse. Am besten mit Reis und gegrillter Ananas genießen!

ZUTATEN

- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Risi-Bisi 220g
- 1 TL Rohrzucker
- 1 Prise Ingwerpulver
- Schwarzer Pfeffer und Salz zum Abschmecken
- ½ TL Limettensaft
- ½ TL Sojasoße
- ½ TL Pflanzenöl
- 250g Hähnchenbrustfilet, in Würfel geschnitten
- 1 kleine rote Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel

- 100g Ananas, gewürfelt
- 1 TL Öl oder Kochspray

ZUBEREITUNG

1. Grill vorbereiten.
2. Paprika waschen, den Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zwiebel schälen und ebensfalls in ähnlich große Stücke schneiden.
4. 1 TL Rohrzucker, 1 Prise Ingwerpulver, Pfeffer, 1/2 TL Limettensaft, 1/2 TL Sojasoße und 1 TL Öl in eine große Schüssel geben und verrühren.
5. Paprika, Zwiebel und geschnittene Hähnchenstücke in die Schüssel geben, gut verrühren, mit einem Deckel abdecken und 10 Minuten ziehen lassen.
6. Ananaswürfel auf Spieße schieben und grillen, bis sie eine leicht-bräunliche Färbung haben. Danach wieder vom Grill nehmen.
7. Fleisch, Paprika und Zwiebeln auf weitere Spieße schieben und etwa für 10 Minuten grillen und gelegentlich wenden.
8. In der Zwischenzeit BEN´S ORIGINAL™ Express Risi-Bisi nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend den Reis mit der Ananas von den Spießen vermischen. Nun nur noch mit den Hähnchenspießen auf 2 Tellern anrichten und fertig. Guten Appetit!
9. Tipp: Für Kinder auf das Ingwerpulver verzichten und stattdessen ein Gemüse nach Wahl dazu nehmen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 325 kCAL
Kohlenhydrate: 28 g
Protein: 35 g
Fett: 9 g

KATEGORIEN:

Reispfanne, Hähnchen, Grillen, Fettarm, 15 - 30 MIN, Risi Bisi

WEITERE REZEPTE



Hähnchen Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 Stück



Puten Souvlaki Spieße mit griechischem Spinatreis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

10 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/wuerzige-haehnchenspiesse-mit-reis*