Marinierte Hähnchenspieße mit Paprika
REZEPT

Marinierte Hähnchenspieße mit Paprika



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
ZUTATEN	8 Stück
PORTION(EN)	2 x

Perfekt für einen Sommertag: leckere Hähnchen- und Paprikaspießchen.

ZUTATEN

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Hähnchenbrustfilets, in Stücke geschnitten
- 1 TL Paprikagewürz
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 roter Pfeffer, gehackt
- 1 Grüner Pfeffer, gehackt
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi 220g

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrustfilets, 1 EL Öl, Pfeffer, Oregano und geschälten, fein gehackten

Knoblauch in eine Rührschüssel geben und so vermischen, dass jedes Fleischstück gut mit den Gewürzen bedeckt ist.
2. Paprika waschen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Die roten und grünen Paprikastücke sowie das Fleisch auf die vier Spieße schieben. Anschließend die Spieße in einer Grillpfanne bei hoher Stufe anbraten. Nach 5 Minuten Spieße wenden und nochmals 5 Minuten braten lassen. (Um die klassischen Grillspuren zu erreichen, die Spieße so wenig wie möglich bewegen.)
3. Während die Spieße braten, BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi nach Packungsanleitung vorbereiten und in die Schalen geben. Die fertigen Spieße ebenfalls in die Schale legen und genießen!

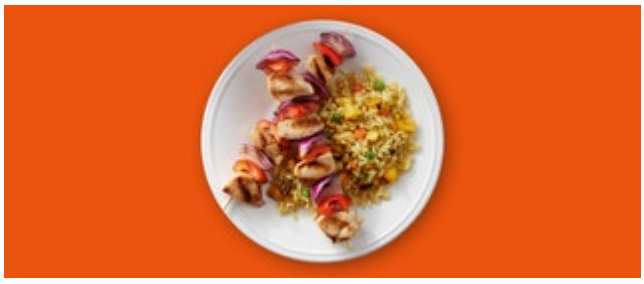
NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 397 kcal
Energie: 1661 kj
Kohlenhydrate: 39 g
Ballaststoffe: 4 g
Eiweiß: 37 g
Zucker: 1,2 g
Fett: 8 g
Gesättigte Fettsäuren: 1,3 g
Salz: 0,6 g

KATEGORIEN:

Hähnchen, Paprika, Gut vorzubereiten, Grillen, Proteinreich, Laktosefrei, 15 - 30 MIN, Risi Bisi

WEITERE REZEPTE



Würzige Hähnchenspieße mit Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

12 Stück



Scharfe Hähnchenspieße

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

10 Stück



Puten Souvlaki Spieße mit griechischem Spinatreis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

10 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/marinierte-haehnchenspiesse-mit-paprika*