

Marinierte Hähnchenspieße mit Paprika REZEPT

Marinierte Hähnchenspieße mit Paprika



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
25 Min
ZUTATEN
8 Stück
PORTION(EN)

2 x

Perfekt für einen Sommertag: leckere Hähnchen- und Paprikaspießchen.

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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. 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. 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. 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:

<u>Hähnchen</u>, <u>Paprika</u>, <u>Gut vorzubereiten</u>, <u>Grillen</u>, <u>Proteinreich</u>, <u>Laktosefrei</u>, <u>15 - 30 MIN</u>, <u>Risi</u>

WEITERE REZEPTE



Würzige Hähnchenspieße mit Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zuldlen
12 Stück
MEHR DETAILS ×
Scharfe Hähnchenspieße
Zubereitungszeit
26 Min
Zutaten
10 Stück
MEHR DETAILS ×
Puten Souvlaki Spieße mit griechischem Spinatreis
Zubereitungszeit
30 Min
Zutaten
10 Stück
MEHR DETAILS

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