



Hühner-Spieße mit Champignons

Zutaten

- 1 Saft einer halben Bio-Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer
- 2 Stück Hühnerfilets
- 2 Paprika (rot, gelb oder grün)
- 1 Zwiebel
- 4 Champignons
- 2 Esslöffel Rapsöl



Zwiebel



Olivenöl



Zitrone



Champignons



Hühnerfilets

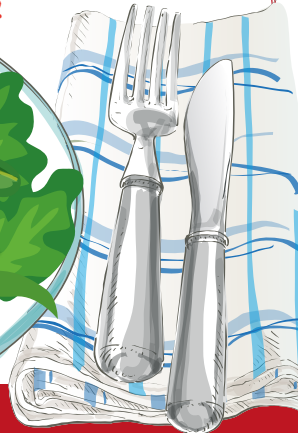


Paprika

Zubereitung

1. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Hühnerstücke in große Stücke schneiden.
3. In die Marinade geben und gut durchmischen.
4. Paprika waschen, entkernen und in große Würfel schneiden.
5. Zwiebel schälen und in große Würfel schneiden.
6. Champignons putzen und halbieren.
7. Abwechselnd Gemüse und Fleisch auf die Spieße stecken.
8. In der Pfanne Rapsöl erhitzen und die Spieße rundherum braten.

Mit Brot oder Einkornreis (Rezept Sommer 11) servieren.





Tipp von Brainy:
Brett und Messer nach dem Schneiden von Hühnerfleisch sofort mit Spülmittel heiß abwaschen. Zum Schneiden von Gemüse ein anderes sauberes Brett und Messer verwenden.

