



Ananas-Hähnchenspieße mit grüner Paprika

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilet	600
Minutenschnitzel, mariniert	g
Ananas	1 St.
Paprika, grün	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Grill

1. Hähnchenfleisch aus dem Kühlschrank nehmen, in ca. 2 cm große Stücke würfeln und zum Temperieren beiseitestellen. Ananas schälen, holzigen Kern entfernen und ebenfalls in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebel vierteln, schälen, Enden entfernen und Segmente voneinander trennen.

2. In einer Schüssel Ananas, Paprika, Zwiebel, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl mischen. Abwechselnd Hähnchenfleisch, Paprika, Ananas und Zwiebeln auf Spieße stecken.

3. Grill anheizen und Spieße rundherum ca. 5 Min. goldbraun grillen. Fertige Ananas-Hähnchenspieße mit grüner Paprika vom Grill nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Ananas-Hähnchenspieße passen super zu [Gegrillte Süßkartoffel mit Minz-Dip](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	399 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	13 g