Hähnchen Spieße vom Grill mit Zoodles und Minzsauce

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lorbeerblätter, getrocknet	5 St.
Hähnchenflügel, gewürzt	900 g
Frühlingszwiebeln	2 St.
Minze, frisch	15 g
Bio Limetten	2 St.
Olivenöl	50 ml
Meersalz	
Zucchini	400 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Pürierstab, Grill, Grillspieße

1. In einer kleinen Schüssel Lorbeerblätter mit Wasser bedecken und 10 Min. ruhen lassen. Anschließend abwechselnd mit den Hähnchenflügeln auf Grillspieße stecken.

2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Wurzelenden entfernen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Limetten auspressen und mit Olivenöl, Minze, Frühlingszwiebeln und Salz in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

3. Zucchini waschen, mit einem Sparschäler längs in feine Scheiben schälen, diese übereinanderlegen und längs in feine Streifen schneiden.

4. Hähnchenspieße auf dem Grill ca. 10 Min knusprig grillen. Zoodles mit dem Würzöl vermengen und mit den Hähnchenflügeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	508 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	36 g