Hähnchenspieße mit bunter Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	4 EL
Gewürz für Geflügel	2 TL
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Feta	200 g
Zucker	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	1 TL
saure Sahne	150 g
Senf	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Karotten schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit den Karotten in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.

2. Hähnchenbrustfilets abwaschen, trocken tupfen, würfeln und in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz und Hähnchengewürz vermengen. Anschließend gleichmäßig auf Holzspieße spießen, auf einem Backblech im Ofen für ca. 10 Min. garen.

3. Zwiebel halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Feta mit den Händen zerbröseln.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Zucker darin ca. 1 Min. anbraten. Zucchini hinzufügen und weitere ca. 3 Min. braten.

5. Kartoffeln und Karotten in ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen. In die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Weitere ca. 5 Min. goldgelb anbraten.

6. In einer Schüssel saure Sahne, Senf und Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenspieße vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Kartoffel-Gemüse-Pfanne auf Teller verteilen, Hähnchenspieße daneben anrichten, Feta

darüberbröseln und mit dem Senfdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	804 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	41 g