



Hähnchenspieße vom Grill mit Salat und Knoblauchdip

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenspieße	600 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Romana Salat	125 g
Salatgurken	1 St.
Cherrytomaten Mix	150 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Senf	1 TL
Olivensöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Salatschleuder, Grill

1. Hähnchenspieße zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Joghurt, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Knoblauch und Kräuter verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Salat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Öl einrühren, bis ein cremiges Dressing entsteht. Salat und Gemüse zum Dressing geben und vermengen.
3. Grill anheizen. Hähnchenspieße auf dem heißen Grill ca. 8 Min. kross grillen. Gegrillte Hähnchenspieße mit Salat und Knoblauchdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	260 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	6 g