

Mediterrane HÄHNCHEN-SPIESSE

mit Zitronenreis & Tzatziki

FRISCH • AROMATISCH • SOMMERLICH ♥

Saftige Hähnchen-Spieße, lockerer
Zitronenreis und cremiges Tzatziki –
ein mediterraner Genuss!



ZUTATEN (für 4 Personen)

Für die Hähnchen-Spieße

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Oregano
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer

Für den Zitronenreis

- 250 g Basmatireis
- 500 ml Gemüsebrühe
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 EL Butter

Für das Tzatziki

- 200 g griechischer Joghurt
- ½ Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL gehackter Dill
- Salz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- 2 Olivenöl, Paprikapulver, Oregano, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verrühren. Das Fleisch gründlich darin wenden und mindestens 20 Minuten marinieren.
- 3 Den Basmatireis gründlich waschen.
- 4 Gemüsebrühe aufkochen, den Reis hineingeben und nach Packungsanleitung garen.
- 5 Nach dem Garen Butter, Zitronenabrieb und Zitronensaft unterheben und den Reis locker auflockern.
- 6 Für das Tzatziki die Gurke grob raspeln, leicht salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Flüssigkeit gründlich ausdrücken.
- 7 Gurke mit griechischem Joghurt, gepresstem Knoblauch, Dill, Salz und Pfeffer verrühren.
- 8 Das marinierte Hähnchen auf Grillspieße stecken.
- 9 Die Spieße auf dem Grill oder in einer Grillpfanne rundherum etwa 10 bis 12 Minuten grillen, bis sie schön gebräunt und vollständig durchgegart sind.
- 10 Zusammen mit Zitronenreis und Tzatziki servieren und nach Wunsch mit frischer Petersilie garnieren.



TIPP: Noch frischer schmeckt es mit ein paar Tropfen Zitronensaft über dem Tzatziki sowie etwas frischer Minze oder Dill als Garnitur.



Guten Appetit! ♥

