

Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Kräuter-couscous und Joghurdip



Zutaten:

- 250 g Hähnchenbrust
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- ½ rote Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Couscous
- 1 EL gehackte Petersilie
- 150 g Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 100 g Naturjoghurt
- Je 1 Msp. Pfeffer, Knoblauch, Jod-Salz, Paprika, Kräuter



2 Portionen



ca. 30 Minuten



Zubereitung:

- 1) Gemüse und Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Rapsöl und Gewürzen (Jod-Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch und Kräutern) marinieren, danach aufspießen.
- 2) Couscous mit heißer Brühe übergießen, 5 Minuten quellen lassen, danach mit Zitronenabrib, Salz Pfeffer, gehackter Petersilie und Kräutern vermengen
- 3) Spieße grillen bis das Hähnchen ganz durch ist.
- 4) Joghurt mit Zitronensaft und Kräutern verrühren.
- 5) Gemeinsam servieren und genießen.

Rezeptvariationen

Das Gemüse und die Gewürze können beliebig variiert werden.