

# Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Kräuter-couscous und Joghurtdip



## 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 Zitronenabrieb, 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.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

# Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Kräuter-couscous und Joghurdip



## Nährwerte (1 Portion):

|                                                |                  |
|------------------------------------------------|------------------|
| Energie (kcal)                                 | 488,4 kcal       |
| Fett<br><i>davon gesättigte<br/>Fettsäuren</i> | 14 g<br>2,2 g    |
| Kohlenhydrate<br><i>davon Zucker</i>           | 45,8 g<br>11,1 g |
| Protein                                        | 43,1 g           |
| Ballaststoffe                                  | 7,5 g            |

