

Gegrillte Hähnchenspieße mit Kräuterquark und Ofengemüse

120	g	Hähnchenbrustfilet
75	g	Magerquark < 10 % Fett
Etwas		Kuhmilch 1,5% Fett
5	g	Petersilie (evtl. weitere frische Kräuter, wie z.B. Schnittlauch)
120	g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
50	g	Karotten
50	g	Cocktailtomaten
50	g	Aubergine
50	g	gelbe Gemüsepaprika
50	g	Champignon
50	g	Zucchini
2		Rosmarinzweige



Marinaden für Ofengemüse und Hähnchenbrustfilet:

je

2 EL Rapsöl

½ TL Paprikapulver

Salz, Pfeffer

Variationen: getrocknete Kräuter einsetzen

Zubereitung:

1. Die Zutaten bereitstellen.
2. Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen.
3. Die Marinaden für Ofengemüse und Hähnchenspieße herstellen: Dafür 2 EL Rapsöl mit ½ TL Paprikapulver edelsüß, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Das Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und marinieren und die Marinade circa 15 min einziehen lassen.
5. Für das Ofengemüse Kartoffeln, Karotten, Cocktailtomaten, Aubergine, gelbe Paprika, Champignon und Zucchini waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden. Das geschnittene Gemüse in eine große Schüssel geben. Einige Scheibchen für Spieße zur Seite legen.
6. Ofengemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, Rosmarinzweige darauflegen und für circa 20 min in den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.
7. In der Zwischenzeit Magerquark mit etwas Kuhmilch mit Hilfe eines Schneebesens glattrühren. Die gehackte Petersilie (und evtl. weitere frische Kräuter) unter den Quark heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Hähnchenstücke und Gemüsescheibchen abwechselnd auf Spieß stecken und bei 200 Grad Celsius mit der Grillfunktion 15-20 min grillen oder bei 180 Grad Celsius Umluft backen.
9. Anschließend anrichten und genießen!

