

apoday® Rezepte

Hähnchen-Kebab mit Tsatsiki

175 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Olivenöl
Cayennepfeffer
gemahlener Kreuzkümmel
Salz
1 EL fein gewiegter frischer
Kreuzkümmel
100 g Salatgurke
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1-2 EL fein gewiegter Dill
100 g Joghurt

Für das Kebab das Hähnchenfleisch in Stücke schneiden und auf Holzspieße stecken. Das Olivenöl mit Cayennepfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel würzen und das Hähnchenfleisch mit dem Würzöl bestreichen. Die Kebabspieße in einer beschichteten Pfanne oder auf dem Grill braten, danach salzen und mit frischem Kreuzkümmel bestreuen. Für das Tsatsiki die Salatgurke fein raspeln, Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Gurke, Zwiebeln, Knoblauch und Dill unter den Joghurt heben, leicht salzen. Das Tsatsiki mit dem Hähnchen-Kebab servieren.

302 kcal (1264 kJ), 45,5 g Eiweiß, 8,8 g Fett, 9,5 g Kohlenhydrate