

## Mein Tipp... ideal zur Grillsaison

### Marinierte Hähnchenspieße mit Rosmarinkartoffeln und Zaziki für 4 Personen



#### Zutatenliste:

800 g	festkochende Kartoffeln
	gehackter Rosmarin frisch
	etwas Olivenöl
	Meersalz
500 g	Magerquark
250 ml	Soja Cuisine
1 Bund	Schnittlauch
3 - 6	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Etwas Olivenöl
500 g	Hähnchenbrustfilet
4	große Zwiebeln
250 g	Rahmchampignons
1	rote Paprika
5-10 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin frisch
½ Bund	Zitronenthymian frisch
2 EL	Soja Soße
	Pfeffer aus der Mühle
	Chili Flocken
	Paprika edelsüß
1 EL	Balsamico Essig
5-10	Knoblauch Zehen

## **Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden und auf einem Backblech platzieren. Die Kartoffelspalten mit etwas Olivenöl bepinseln und mit Meersalz würzen. Anschließend mit den gehackten Rosmarinnadeln bestreuen. Bei 180° C Umluft ca. 35 min, im Backofen gold braun werden lassen.
2. Den Quark in eine große Schüssel geben, mit der Soja Cuisine und dem Olivenöl vermengen. Den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen scheiden. Den Knoblauch pressen und mit dem Schnittlauch unter die Masse heben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Das Olivenöl und den Balsamico Essig in eine Schüssel geben und die Gewürze hinzufügen. Die Kräuter zupfen und klein hacken und ebenfalls hinzufügen. Den Knoblauch pressen und unter die Marinade heben.
4. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in gleichmäßig große Stücke schneiden. Das Hähnchenfleisch mit der Marinade vermengen und mindestens 5 Stunden, abgedeckt im Kühlschrank einwirken lassen.
5. 8 bis 12 Spieße mit Paprikastücken, Champignons, Zwiebelspalten und dem marinierten Hähnchenfleisch abwechselnd bestücken.
6. Anschließend nur noch auf dem Grill gut durchgaren!
7. Die Rosmarinkartoffeln, Zaziki und die Spieße anrichten.

## **Meine Empfehlung:**

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit und eine wunderschöne Sommerzeit mit Ihren Freunden und Ihrer Familie.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe  
Ernährungsberater