



Das Huhn

Farbenfrohe Spieße



Bevor du beginnst: Wasche dir bitte gründlich deine Hände!

DU BRAUCHST für ca. 4 Portionen

Falls das angegebene Gemüse gerade nicht Saison hat, ersetze es durch anderes heimisches Gemüse.

Achte bei allen Zutaten auf österreichische Herkunft!

- 2 Hühnerfilets
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 4 Champignons
- Rapsöl
- Paprikapulver
- Salz, Pfeffer



WAS DU SONST NOCH BRAUCHST

- Holzspieße
- Messer
- Schneidebrett
- Küchenrolle
- Pfanne

SO GEHT'S:

1. Tupfe das Hühnerfleisch mit einer nassen Küchenrolle ab, um es zu säubern.
2. Schneide die Hühnerfilets in ca. 2 Zentimeter große Stücke.
3. Schneide Zucchini, Paprika, Zwiebel und Champignons ebenfalls in 2 cm große Stücke.





Das Huhn

Farbenfrohe Spieße

- Würze das Hühnerfleisch mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer.
- Brate die Spieße in der Pfanne von beiden Seiten an, bis das Fleisch durchgebraten ist.



Dazu kann noch Hirse mit Erbsen serviert werden.



- Steck abwechselnd auf den Spieß Fleisch, Zucchini, Paprika, Zwiebel, Champignons.

GUTES GELINGEN und GUTEN APPETIT!

