

Hähnchenfiletspieße auf Chinakohlgemüse

Zeit: 35 min. Portionen: 2 Rezeptnr.: 0203

Zutaten:

250 g Hähnchenbrustfilets
1 kleine Knoblauchzehe
2 TL Sonnenblumenöl
½ TL edelsüßes Paprikapulver
¼ TL getrockneter Thymian
Salz, schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer
1 rote Paprika
2 kleine rote Zwiebeln
600 g Chinakohl
1 Zwiebel
10 g Diätmargarine
100 ml Gemüsebrühe
gemahlener Kümmel
50 g Sahne

Außerdem:

Schaschlikspieße



Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen und trocken tupfen, in 3 cm große Stücke schneiden und diese in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Öl, Paprikapulver, Thymian, Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer zugeben, untermischen und das Fleisch zugedeckt 15 min. durchziehen lassen.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft nicht geeignet) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln.
3. Den Chinakohl waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Margarine in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Portionsweise den Chinakohl zugeben und unter Rühren leicht zusammenfallen lassen.
4. Die Gemüsebrühe zugießen, das Ganze mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Kümmel würzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 min. garen.
5. Inzwischen die Hähnchenstücke abwechselnd mit den Paprika- und Zwiebelstücken auf die Spießchen stecken, diese auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) in 15 – 20 Min. garen.
6. Den Kohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne unterrühren. Den Kohl auf vorgewärmte Teller geben und die Spießchen oben auflegen.

Dazu schmeckt:

Kartoffeln oder Polenta

Hähnchenfiletspieße auf Chinakohlgemüse