



Leckere Grillspieße KW 27

WUSSTEST DU SCHON...

..., dass Fette gesund und wichtig für unseren Körper sind? Dabei sind ungesättigte Fette (z. B. in Fisch, Avocado, Nüssen, Sonnenblumen-, Raps- und Olivenöl) den gesättigten Fetten vorzuziehen (z. B. in fettem Fleisch, Butter, Palm- und Kokosöl, Sahne, Käse, Ghee und Schmalz).



DAS REZPT GIBT'S AUF DER RÜCKSEITE 

Mo 01. JUL



Di 02. JUL



Mi 03. JUL



Do 04. JUL

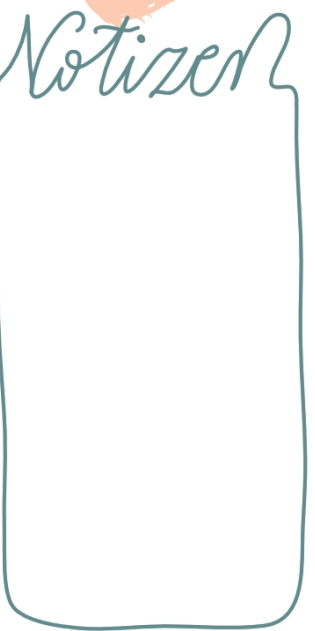


Fr 05. JUL



Sa 06. JUL

So 07. JUL



Leckere Grillspieße

KW 27 

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN = 6 SPIEBE

- 5 EL Honig
- 15 EL Olivenöl
- 10 EL Sojasoße
- 250 g Hähnchenbrust
- 15 Champignons
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL gehackter Knoblauch
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Spieße



SICHERE DIR DAS
REZEPT FÜR SPÄTER



VEGETARISCHE ALTERNATIVE

Anstelle von Hähnchenfleisch kannst Du auch Tofu, Seitan, Jackfrucht oder einfach extra Gemüse für dieses Rezept verwenden.

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl, Sojasoße, Honig, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren.
2. Hähnchenbrust, Paprika, Zucchini und rote Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Dann alles in die Schüssel mit der Gewürzmischung geben. Champignons putzen und ebenfalls in die Schüssel geben.
3. Die Schüssel abdecken und mindestens 1 Stunde oder bis zu 8 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
4. Grill oder Grillpfanne (mit Öl) auf mittlere Hitze vorheizen.
5. Hähnchenfleisch und Gemüse auf die Spieße stecken. 5-7 Minuten auf jeder Seite grillen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

guten Appetit

FÜR DIE EXTRA PORTION GESUNDER FETTE

Peppe die Spieße mit einer Fischart deiner Wahl auf.

