

Gegrillter Ananas-Hähnchen-Spieß mit Rotkohl-Apfelsalat

Zubereitet mit: Knorr

ca. 55 min | einfach

Zutaten

für 6 Portionen

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g KNORR Barbecue Honig Sauce
- 1 rote Paprika
- 1-2 rote Zwiebeln
- 250 g Ananasstücke
- 2 EL Pflanzenöl
- 3 Prisen Jodsalz
- Pfeffer
- 200 g frischer Rotkohl
- 200 g Rote Bete Blätter
- 200 g Äpfel
- 50 g Walnüsse
- 1 Beutel KNORR Salatkrönung Balsamico-Kräuter
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL gehackte Petersilie

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1498 kJ
Energie (Kilokalorien):	359 kcal
Fett:	19 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,5 g
Kohlenhydrate:	22 g
davon Zucker:	19 g
Ballaststoffe:	3,9 g
Eiweiß:	23 g
Salz:	0,95 g

Zubereitung

1. Hähnchenbrust in 2 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Barbecue Sauce mit Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Hähnchenfleisch mit der Hälfte der Marinade mischen und zugedeckt 30 Minuten kühl stellten.

2. Paprika putzen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Mariniertes Hähnchen mit Paprika, Zwiebel und Ananas auf Spieße stecken. Mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Spieße auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei nicht zu starker Hitze 10-12 Minuten rundherum grillen, bis das Fleisch gar ist.

4. Inzwischen Rotkohl in feine Streifen schneiden oder raspeln. Rote Bete Blätter in Streifen schneiden. Apfel entkernen und in dünne Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken. Knorr Salatkrönung mit Olivenöl und 3 EL Wasser in einer Schüssel verrühren. Salatzutaten und Petersilie zugeben und durchmischen.

5. Fertig gegarte Hähnchen-Spieße mit der restlichen Marinade bestreichen und noch einmal für 1-2 Minuten rundherum grillen.

6. Rotkohl-Apfelsalat zu den gegrillten Ananas-Hähnchen-Spießen servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Für eine vegetarische Variante Hähnchen durch Tofu oder ein vegetarischen Hähnchen-Ersatzprodukt ersetzen. Salat zusätzlich mit Hanfsamen bestreuen. Anstelle von Apfel passen auch gut Orangen- oder Grapefruitspalten.

Die Ananas-Hähnchen-Spieße lassen sich ganz einfach auch in der Heißluftfritteuse zubereiten. Bei 190 °C für ca. 10-15 Minuten backen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 35 min Kochzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen