

Id2233 web

Griechische Hühnerspieße

mit sommerlichem Orzo-Krautsalat



30-40min



4 Personen

Zu zarten, in Joghurt marinierten Hühnerspießen gesellt sich heute ein Orzo-Nudelsalat aus Karotten und Weißkraut. Das Kraut war übrigens schon im alten Rom beliebt und liefert viel Vitamin C. Darüber hinaus steckt Weißkraut voller Kalium für ein starkes Herz und kann mit seinen zellenschützenden Inhaltsstoffen sogar als Anti-Aging-Mittel dienen.

Was du von uns bekommst

- Tante Mizzis Bratengewürz
- Joghurt ⁷
- Hühnerbrust
- Knoblauchzehe
- Minze
- Weißkraut
- Orzo ¹
- Karotte
- frische Petersilie
- Holzspieß

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 715.0kcal, Fett 17.4g, Eiweiß 49.1g, Kohlenhydrate 83.4g



1. Krautsalat vorbereiten

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. **Krautstrunk** entfernen, den Rest in möglichst dünne Streifen schneiden. **Karotte** schälen und grob raspeln. Beides mit 3-4EL Essig, 1TL Zucker, 1/2 TL Salz und etwas Pfeffer mit den Händen kneten, dann bis zum Servieren ziehen lassen.



4. Orzo kochen

2/3 der Orzo-Nudeln in das kochende Wasser geben und ca. 8-9Min. gar köcheln. Anschließend abgießen und im Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Wer sehr großen Hunger hat, verwendet alle Nudeln.



2. Marinade rühren

Einen mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für die Pasta zum Kochen bringen. **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen. **Joghurt** mit der **Braten Gewürzmischung** und **Knoblauch** verrühren.



5. Spieße braten

Die **Hühnerwürfel** auf die **Spieße** ziehen und die **Marinade** gut abtropfen lassen. Die **Spieße** nun von beiden Seiten in der heißen Grillpfanne ca. 4Min. goldbraun braten. Dabei erst wenden, wenn sich schöne Grillstreifen gebildet haben.



3. Huhn vorbereiten

Fleisch in ca. 2cm Würfel schneiden, dann in einer Schale mit der **Marinade** vermengen und mindestens 5Min. ziehen lassen. Eine Grillpfanne mit 2EL Öl auf höchste Stufe erhitzen.



6. Servieren

Petersilie und **Minze** ohne Stiele grob hacken. Zum Schluss den **Salat** mit **Orzo** und **3/4 der Kräuter** mischen und erneut mit Salz, Pfeffer, Essig und 2EL Olivenöl abschmecken. **Nudelsalat** mit **Spießen** servieren und mit den übrigen **Kräutern** nach Geschmack garnieren.