

■ REZEPT DES MONATS - JANUAR



Foto: shutterstock.com | Sophie Bengtsson

Warmer Champignonsalat mit Hähnchenspießen

Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Hähnchenbrustfilet
400 g	Champignons
10	Wacholderbeeren
4 EL	Olivenöl
3-5 EL	Weinessig
1/2 Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer
8 Stück	Holzspieße

- Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und in Wellen auf die Holzspieße stecken
- Pilze putzen und in Scheiben schneiden
- Wacholderbeeren mit einem großen Messer klein hacken, Petersilie hacken
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons kurz anbraten, mit Salz, Pfeffer und Wacholder würzen und einige Minuten bei mittlerer Hitze braten
- das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Spieße darin bei mittlerer Hitze braten
- den Weinessig über die Champignons träufeln, die Petersilie unterheben, abschmecken
- Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und servieren

Dazu schmeckt getoastetes und mit Knoblauch eingeriebenes Brot.

Guten Appetit wünscht Ihr SpeziMED - Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	279	0	12 g	40 g