

Würzige Pouletspiessli

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Ergibt ca. 16 Stück

1 Pouletbrüstli (ca. 180 g),
in ca. 1½ cm grossen Würfeln

150 g Stangensellerie,
in ca. 1½ cm grossen Stücken

Holzspiesschen

Öl zum Braten

1 unbehandelte Zitrone,
nur wenig abgeriebene
Schale

1 Knoblauchzehe, gepresst

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Pouletwürfel und Stangensellerie abwechselnd an Holzspiesschen stecken. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Spiessli portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten. Zitronenschale und restliche Zutaten in einem Teller mischen, Spiessli darin wenden. Lauwarm oder kalt servieren.

Dip

2 Esslöffel Joghurt nature

1 Teelöffel Sambal Oelek

Joghurt mit Sambal Oelek verrühren.

Pro Stück: 1 g Fett, 3 g Eiweiss,
0 g Kohlenhydrate, 79 kJ (19 kcal)

