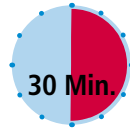


# Kleiner Spießgeselle



## Zubereitungszeit



## Wusstest du schon, ...

... dass das Fruchtgemüse Tomate sehr viel von dem wertvollen Inhaltsstoff Lycopin enthält, der den Tomaten die rote Farbe verleiht?  
Ein besonderes Plus: Durch Erhitzen wie beim Geflügel-Gemüse-Spieß kann dein Körper das Lycopin noch besser aufnehmen.

## Das brauchst du für:

4 Portionen mit je 2 Geflügel-Gemüse-Spießen

2 Hähnchenbrustfilets  
1 rote und 1 gelbe Paprika  
1 kleine Zucchini  
8 Cocktailtomaten  
8 kleine Champignons  
8 Schaschlikspieße  
4 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
1 Zweig Rosmarin

## Tipp:

Schmeckt im Sommer auch vom Grill super!

## So wird's gemacht:

1. Hähnchenbrust in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.
2. Paprikaschoten halbieren, entkernen, weiße Innenhäute entfernen und waschen. Ebenfalls in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.
3. Zucchini gründlich waschen, beide Enden abschneiden und die Zucchini in dicke Scheiben schneiden.
4. Cocktailtomaten waschen. Champignons säubern.
5. Alle Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken und mit etwas Öl bestreichen, salzen und pfeffern.
6. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Spieße von jeder Seite 3 Minuten anbraten, dabei den Deckel geschlossen halten. Beim Wenden der Spieße den Rosmarinzweig mit in die Pfanne geben.

Dazu Ofenkartoffeln oder Reis servieren.

## Pro Portion:

259 kcal | 8g Kohlenhydrate | 22g Eiweiß | 16g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.  
Dein EDEKA Ernährungsservice.

