



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

VitaCuisine

Vitaminspieße

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 Stk. Lauch
- 8 Erbsenschoten
- 1 Zitrone
- 1 Hühnerbrust
- 1 Thunfisch
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung:

- Die Gemüse waschen und putzen und in ziemlich gleich große Stücke schneiden.
- Knoblauch schälen. Mit dem Rosmarin fein hacken. Mit Olivenöl vermischen.
- Die Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden und in die Marinade einlegen.
- Den Thunfisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.
- Abwechselnd die Gemüse mit Thunfisch und Hühnerbrust auf Holzspieße stecken.
- In den Dampfgarer legen und ca. 8-10 Minuten dämpfen.
- Mit einem Kräuterdip servieren.