



Hühnerspieß mit Gemüseragout

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Tomate
- ½ gelbe Paprika
- ½ kleine Zucchini
- 1 kl. Karotte
- ¼ einer Grapefruit
- ¼ einer Zwiebel
- etwas roter Rübensaft
- 1/8 L passierte Tomaten
- 2 kl. Hühnerfilets
- 3 Salbeiblätter
- 1 Rosmarinzweig
- Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- 2 Holzspieße

Zubereitung:

- Das geputzte und grob geschnittene Gemüse sowie die würfelig geschnittene Grapefruit mit den gehackten Salbeiblättern in Olivenöl kurz anschwitzen.
- Passierte Tomaten dazugeben und mit Gemüsesaft nach Bedarf ablöschen und aufgießen.
- Mit gehackter Dille, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Hühnerfilets in kleine Stücke schneiden und abwechselnd mit Zucchinischeiben und Zwiebelviertel auf einen Holzspieß, aufspießen.
- Salzen, pfeffern, mit Rosmarinzweigen kurz und scharf in wenig Olivenöl in einer beschichteten Pfanne 4-5 Minuten grillen.