



Hähnchenspieße mit Walnussdip



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	400 kcal/ 1677 kJ	Fett:	31 g
Eiweiß:	20 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	10 g	ungesättigte Fettsäuren:	27 g

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Zubereitung:

1. Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Spinat kurz ins Wasser legen, sofort wieder herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Semmelbrösel in einer Schüssel in kaltem Wasser einweichen und dann gut ausdrücken; anschließend das restliche Wasser abgießen.
3. Spinat, Semmelbrösel, 60 g Walnüsse, Olivenöl, Knoblauch und Zitronensaft mit einem Mixer glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip in eine Schüssel geben, mit den übrigen Walnüssen garnieren und mit ein wenig Olivenöl beträufeln. Beiseite stellen, während das Hähnchen zubereitet wird.
4. Das Hähnchen und die Zucchini in 2 cm Stücke schneiden.
5. Außengrill bzw. Grillpfanne vorheizen. Hähnchen und Zucchini abwechselnd auf die Bambusspieße aufstecken, mit Olivenöl einpinseln, salzen und pfeffern. Die Spieße 3 bis 4 Minuten grillen, bis sie goldbraun sind. Wenden und 3 bis 4 weitere Minuten fertig grillen.
6. Die Hähnchenspieße auf einem Teller anrichten und den Dip als Beilage reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Walnussdip

- 200 g frischer Blattspinat, gewaschen, grob gehackt
- 40 g frische Semmelbrösel
- 60 g und 1 EL geröstete Walnüsse
- 6 EL Olivenöl
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Für das Hähnchen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 120 g)
- 1 Zucchini
- 6 Bambusspieße, 30 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht
- 1 EL extra natives Olivenöl