Nah&Frisch



Nah&Frisch Professional

# Hühnerspieße mit Knoblauchjoghurt

Hauptspeise Fleischgerichte Grillen Kalorienarm Picknik-Tipps

## Zubereitung

Holzspieße in kaltes Wasser legen, damit sich das Fleisch besser vom Spieß ziehen lässt. Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden. Zitronen auspressen und mit geschältem, zerdrücktem Knoblauch, Oregano, Salz, Pfeffer und dem Öl verrühren. Die Marinade unter das Fleisch rühren und zugedeckt am besten über Nacht ziehen lassen. Für das Knoblauchjoghurt Danone Activia Joghurt Natur in einer Schüssel mit einem Schneebesen glattrühren. Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und zusammen mit dem Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Petersilie und gemahlenem Pfeffer gut  inrühren. Das Knoblauchjoghurt zugedeckt im Kühlschrank mindestens ½ Stunde oder länger (auch über Nacht) durchziehen lassen. Vor dem  ervieren nochmals gut durchrühren und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Fleisch in einem Sieb abtropfen lassen, auf die Spieße stecken und am Grill garen. Salzen, pfeffern und mit Zitronenvierteln und eventuell einem Stück Fladenbrot anrichten.

## Zutaten

- 500 g Hühnerfilets
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Zitrone zum Anrichten
- 1 TL getrocknete Minze
- 1 TL Oregano
- 480 g Danone Activia Joghurt Natur
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Petersilie gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Pfeffer
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Zitronensaft