Artikel vom 09.07.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 15:49 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/cajun-haehnchenspiesse-auf-gruenem-salat-mit-wassermelone-und-feta-1

Cajun-Hähnchenspieße auf grünem Salat mit Wassermelone und Feta



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet

6 EL Olivenöl

3 TL Cajun-Gewürz

1 Knoblauchzehe

2 EL Honig

1 Zitrone

Salz und Pfeffer

250 g Romana-Salat

1 Salatgurke

400 g Wassermelonen-Fruchtfleisch

80 g Feta

25 g Salatkerne

Petersilie

Zubereitung:

Hähnchenfilets längs durchschneiden und auf Spieße stecken. 3 EL Öl mit Cajun-Gewürz verrühren, Hähnchenfilets von allen Seiten damit bestreichen und in 1 EL ÖL von jeder Seite 3 bis 4 Minuten anbraten, bis sie schön goldbraun sind. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 2 EL Öl, Honig, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Salat, Gurke und Melone putzen, kleinschneiden, mit dem Dressing mischen und ziehen lassen. Hähnchenfiletspieße mit dem Salat anrichten, mit zerbröseltem Feta, Salatkernen und gehackter Petersilie toppen und genießen.

IDG