Artikel vom 30.08.2023 · Ausgedruckt am 26.11.2026, 15:20 Uhr

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

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,
2 EL Honig,
1 Knoblauchzehe,
1 Zitrone,
Salz und Pfeffer,
250 g Romana-Salat,
1 Salatgurke,
400 g Wassermelonen-Fruchtfleisch,
80 g Feta,
25 g Salatkerne,
Petersilie.
Zubereitung: Zuerst die Hähnchenfilets längs durschneiden und auf Spieße stecken. Dann 3 EL Öl mit dem Cajun-Gewürz verrühren und die Hähnchenfilets von allen Seiten damit bestreichen. Anschließend die marinierten Hähnchenfilets in 1 EL ÖL von jeder

Seite 3 bis 4 Minuten anbraten, bis sie schön goldbraun gebraten sind. Für das Salatdressing 2 EL Öl, Honig, Knoblauch, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Salat, Gurke und Melone kleinschneiden, mit dem Dressing mischen und kurz ziehen lassen. Zum Schluss die Hähnchenfiletspieße mit dem Salat anrichten, mit zerbröseltem Feta, Salatkernen und gehackter Petersilie toppen und genießen.