



HÄHNCHEN-GEMÜSE- SPIESSE

Zubehör: Air Fryer
Programm: ROTISSERIE (190° C, ca. 16 min)

ZUTATEN (FÜR 8 STÜCK):

3 Hähnchenbrustfilets
1/2 roter Paprika
1/2 gelber Paprika
1/2 Zucchini
2 rote Zwiebeln

Marinade:

4 TL Balkan (von Edelschmaus)
8 TL Wasser
3 EL Knoblauchöl

ZUBEREITUNG:

Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Paprika und Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Fleisch und Gemüse abwechselnd auf die 8 Air Fryer Spieße aufspießen und auf einen großen Teller legen.

Für die Marinade Balkan Gewürzmischung mit Wasser aufweichen und kurz stehen lassen.

Dann Knoblauchöl zufügen und gut verrühren.

Spieße von allen Seiten großzügig mit der Marinade einpinseln.

Teller mit den Spießen mit Alufolie abdecken und **über Nacht** im Kühlschrank durchziehen lassen.

Am nächsten Tag alle Spieße in die Spießhalterung klemmen und im Air Fryer auf Programm ROTISSERIE ca. 16 min grillen.

Tip:

Die Grillzeit ist abhängig von der Größe der Fleischwürfel. Evtl. erst mal nur 14 min einstellen und bei Bedarf noch 1-2 min zugeben.

