

Kalte Hähnchen-Spieße mit Joghurt-Dip

Beschreibung: Gegrillte Hähnchen-Spieße mit erfrischendem Joghurt-Dip – ideal als eiweißreicher Snack oder fürs Meal Prep.

Zeit: Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Bild:

Kalte Hähnchen-Spieße mit Joghurt-Dip

Utensil	Anmerkung
Grillpfanne oder Pfanne	zum Braten
Holzspieße	Klein
Schüssel	zum Marinieren

Zutat	Menge
Hähnchenbrust	250 g
Olivenöl	1 TL
Paprikapulver	1 TL
Salz und Pfeffer	Nach Geschmack
Griechischer Joghurt	100 g
Zitronensaft	1 TL
Kreuzkümmel	1 Prise
Frische Minze	Optional

Zubereitung:

- Hähnchenbrust in Würfel schneiden, mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer marinieren.
- Auf Holzspieße stecken und in einer Grillpfanne oder normaler Pfanne rundum braten, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind.
- Für den Dip Joghurt mit Zitronensaft, Kreuzkümmel und gehackter Minze vermischen.
- Spieße abkühlen lassen und mit dem Dip servieren.
- Ideal als eiweißreicher Snack oder fürs Meal Prep.

Tipps: Abkühlen lassen vor dem Servieren. Hervorragend als Snack, Fingerfood oder Meal Prep geeignet.

Quelle: Screenshot aus dem Kochbuch

Revision #1

Created 2026-05-27 08:57:22 UTC by Admin

Updated 2026-05-27 08:57:22 UTC by Admin