

## Grillspieß mit Kartoffeln und kleinem Dessert

### Zutaten für 4 Personen:

#### Grillspieß

400 g Hähncheninnenbrustfilet  
10 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Chiliflocken  
Cocktailtomaten  
1 Zucchini  
150 g Feta

16 kl. Kartoffeln z.B. Drillinge  
10 ml Olivenöl  
Salz, Rosmarin

#### Zaziki

250 g griechischer Joghurt  
½ Salatgurke  
2 Knoblauchzehen  
Salz

#### Dessert

200 g Erdbeeren  
200 g Wassermelone  
Minze, Zitrone



### Zubereitung:

#### Dessert

1. Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden, das gleiche mit der Melone machen
2. Minze in Streifen schneiden und zu den Erdbeeren und Melone geben
3. Etwas Zitrone zum Obst geben und dann durchmischen

#### Kartoffeln

1. Kartoffeln in einem Topf aufsetzen und garkochen
2. Olivenöl in eine kleine Schüssel geben, dazu Salz und klein geschnittener Rosmarin
3. Wenn Kartoffeln gar sind, abgießen und das Olivenöl über die heißen Kartoffeln geben

#### Zaziki

1. Gurke schälen und raspeln, etwas stehen lassen und das Gurkenwasser abgießen
2. Knoblauch in feinen Würfeln schneiden oder quetschen
3. Griechischen Joghurt, Knoblauch, geraspelte Gurke und Salz in eine Schale geben und gut vermischen – in den Kühlschrank geben

#### Grillspieße

1. Zucchini in lange dünne Streifen schneiden oder mit einem Schäler Streifen abschälen
2. Feta in 16 gleichgroße Stücke schneiden
3. Hähnchenbrustfilet mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen
4. Feta in Zucchini-Streifen einrollen
5. Auf einen Spieß abwechselnd 2x Feta, 2 Tomaten, 2 Hähnchenfilets aufspießen
6. Die Spieße mit dem Öl von den Kartoffeln einpinseln

Abschließend Spieße und Kartoffeln auf dem Grill fertig grillen

### Nährwerte pro Portion (etwa 500g):

Energie: 492 kcal

Protein: 42,7 g

Fett: 14,2 g

Kohlenhydrate: 33,3 g