

SO SCHMECKT LEINÖL.

GEBRATENE HÄHNCHENSPIESSE AN TOMATENSALAT MIT LEINÖL

Spreewälder
Leinöl®
· FRISCH GEPRESSTES TRADITIONSÖL ·

So einfach geht's:

Die Tomaten waschen und je nach Größe in Scheiben schneiden, halbieren oder vierteln. Dann Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und anschließend halbieren, so das feine Streifen entstehen. Nun Öl, Essig, Honig und Ingwer zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Tomaten geben.

Für die Beilage frisches Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen, leicht trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und auf einen Holzspieß stecken. Jetzt bei 200 °C (Umluft 170 °C) im vorgeheizten Backofen auf dem Grillrost knusprig braten. Im Sommer können die Spieße natürlich auch gegrillt werden.

Den frischen Tomatensalat mit Frühlingszwiebeln garnieren, dazu die Spieße servieren, fertig.

Guten Appetit!

ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN

- ▶ 500 g Tomaten
- ▶ 2 große Zwiebeln
- ▶ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ▶ 1/2 TL Honig
- ▶ 1/2 Tasse Spreewälder Leinöl
- ▶ 1 EL Kürbiskernöl
- ▶ 1 Prise Ingwerpulver
- ▶ 2–3 Blätter Pfefferminze
- ▶ Salz und Pfeffer

Für die Beilage:

- ▶ 500 g Hähnchenbrustfilet
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 1 TL Currypulver

Rezeptempfehlung aus *Cichow*

