

Rezept

Bunte Grillspieße

Ein Rezept von Bunte Grillspieße, am 14.12.2025

Zutaten

400 g	Hähnchen- oder Putenbrustfilet		Salz
	Pfeffer	½	kleine Ananas
1	kleine rote Paprikaschote	2	Frühlingszwiebeln
	Grillspieße		Öl für die Spieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchen- oder Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Fleisch rundherum salzen und pfeffern.
2. Die Ananas schälen, den Strunk und die braunen »Augen« entfernen. Ananasfruchtfleisch in Würfel schneiden. Paprikaschote und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Grillspieße einölen. Alle Zutaten abwechselnd auf die Spieße stecken und von jeder Seite 5 bis 6 Min. grillen.