

Elefantenstarker Torööö-Spieß

Jetzt koch ich mit den Großen - Rezepte für Ein- bis Dreijährige
(Rezeptbroschüre BMGF, 2016)

Zutaten für 2 Portionen:

Süßkartoffel-Wedges:

- 240 g Süßkartoffel
- etwas Rosmarin

Joghurt-Dip:

- Kräuter (z.B. Schnittlauch)
- 100 g Joghurt (3 EL)
- etwas Pfeffer

Hühner-Spieß:

- 50 g Melanzani
- 50 g Zucchini
- 50 g Paprika
- 100 g Hühnerfleisch
- etwas Rapsöl
- Spieß



Zubereitung:

1. Süßkartoffeln waschen, schälen und in kleine Spalten schneiden. Die Süßkartoffel-Spalten sollten nicht zu dick sein, sonst werden sie nicht schön knusprig. Auf ein Blech mit Backpapier auslegen, Rosmarin darüber streuen und im vorgeheizten Backrohr bei 210° C für ca. 20 Minuten backen.
2. Frische Kräuter gründlich waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Joghurt mit den Kräutern und etwas Pfeffer zu einer Sauce vermengen.
3. Gemüse gründlich waschen, schälen und klein schneiden. Hühnerfleisch waschen, putzen, klein schneiden und abwechselnd mit den Gemüsestücken auf den Spieß verteilen. Kurz in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten und anschließend ca. 10 Minuten bei 210° C im Backrohr gut durchgaren.