

# Sommerrezept

Haupt-  
speisen

## Elefantenstarker Troröö-Spieß

### Zutaten für 2 Portionen

Hühner-Spieß	Joghurt-Dip	Süßkartoffel-Wedges
100 g Hühnerfleisch	100 g Joghurt (3 EL)	240 g Süßkartoffel
50 g Melanzani	Kräuter (z. B. Schnittlauch)	etwas Rosmarin
50 g Zucchini	etwas Pfeffer	
50 g Paprika		
Spieße		
etwas Rapsöl		

### 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 und im vorgeheizten Backrohr bei 210° C ca. 20 Minuten backen lassen.



**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, putzen und klein schneiden. Hühnerfleisch klein schneiden und abwechselnd mit den Gemüsestücken auf den Spießen verteilen. Kurz in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten und anschließend ca. 10 Minuten bei 210° C im Backrohr gut durchgaren.

