Gemüse-Hähnchen aus der Heißluftfritteuse

7 Min		20 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Hähnchenbrust
- 1 Paprika (rot)
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Schneide die Hähnchenbrust in Würfel.
2. Wasche die Paprika und die Zucchini. Entkerne sie. Schneide sie in mundgerechte Würfel.
3. Mische das Olivenöl mit Salz in einer Schüssel. Presse den Knoblauch dazu. Rühre Gemüse und Hähnchen unter und vermische alles gut.
4. Heize deine Heißuftfritteuse auf 190 Grad auf.
5. Gare das Gemüse-Hähnchen für 13 Minuten. Rühre es nach der Halbzeit einmal um.

Nährwerte pro Portion: 227 kcal | KH 4,5 g | E 37 g | F 6 g