

## Pouletflügeli an Ingwer-Knoblauch-Marinade mit Oregano

Hauptspeise für 4 Personen

### ZUTATEN

½ Bund Oregano, 5 Knoblauchzehen, 3 cm Ingwer, 3 EL Rosmarinhonig, 6 EL Olivenöl, 20 Pouletflügeli, 1 TL Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Oreganoblättchen von den Stielen zupfen. Fein hacken und in eine weite Schüssel geben. Knoblauch dazupressen. Ingwer schälen, fein dazureiben. Honig und Öl begeben, alles gut verrühren. Pouletflügeli begeben, gut mischen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden marinieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Rundum ca. 25 Minuten grillieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 15 Minuten + mind. 4 Stunden marinieren + ca. 25 Minuten grillieren  
**Pro Person** ca. 32 g Eiweiss, 20 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal



## Zitronen-Kartoffel-Spiesse mit Zwiebeln

Beilage für 4 Personen

### ZUTATEN

600 g kleine festkochende Kartoffeln, 2 rote Zwiebeln, 2 Zitronen, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 12 Holzspiesse, ½ Bund glatte Petersilie

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln in Wasser ca. 12 Minuten knapp weich garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln halbieren. Zwiebeln halbieren und in Schnitze schneiden. Zitronen längs halbieren und in Scheiben schneiden. Alles mit dem Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln, Zwiebeln und Zitronen abwechslungsweise auf die Spiesse stecken. Rundum ca. 15 Minuten grillieren. Petersilie hacken, über die Spiesse streuen.

### ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 25 Minuten + ca. 15 Minuten grillieren  
**Pro Person** ca. 4 g Eiweiss, 5 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 750 kJ/180 kcal

Rezepte

**saisonküche**

**Berries & Stripes!**  
 Frische Beeren sehen nicht nur auf Glace in gestreiften Bechern gut aus, sondern auch schockgefroren in Eiswürfeln im Drink.



## Sommerzeit!

Mücken, Wespen, Fliegen, Fruchtfliegen – kein Sommer ohne Insektenalarm. Und jedes Jahr fragt man sich aufs Neue, woher all diese Viecher plötzlich kommen. Wie man die ungebetenen Gäste und unmanierlichen Mitesser am besten wieder los wird, lesen Sie auf [www.migros.ch/sommer](http://www.migros.ch/sommer)



**Kartoffeln festkochend, Schweiz, 2,5 kg, Fr. 4.50**



**Frühlingszwiebeln, Schweiz, aktueller Tagespreis**



**Palmblatt-Teller\*, 24 x 24 cm, 10 Stück, Fr. 6.60** \* in grösseren Filialen



**Kerzen, in drei Ausführungen, Fr. 3.90**