Putenspieße indische Art

Würzige Putenspieße mit beispielsweise CousCous marokkanische Art und buntem Tomaten-Salat oder natürlich auch andere Beilagen wie Wraps.

Zutaten

Menge	Zutat
Spieße	
500 g	Putenbrustfilet
Marinade	
250 g	Joghurt griechisch natur 0.2 % fett
3 Stk	Knoblauchzehen
1 Stk	Chili
1 cm	Ingwer
1 TL	Cumin gemahlen
2 TL	Koriander
1 TL	Currypulver
Tomaten-Salat	
400 g	Tomaten
1 Stk	Zwiebel rot
1 Stk	Zitrone unbehandelt
2 Stange	Koriander
4 Stange	Minze
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Beilage	
250 ml	Wasser

250 g
Cous Cous marokkanische Art
20 g
Butter

Zubereitung

Personen: 2
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Marinade (10 Minuten)
☐
1.

250 g 250Joghurt griechisch natur 0.2 % fett in eine Schüssel geben und dazu
3 Stk 3Knoblauchzehen hineinpressen.
1 Stk 1Chili entkernen und klein hacken.
2 TL 2Koriander schälen und dazugeben.
2 cm 2Ingwer reiben und ebenfalls dazugeben.
Das Ganze nun mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse mixen.

Fleisch (20 Minuten)
☐
2.

500 g 500Putenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und zur Marinade in die Schüssel geben. Das Fleisch nun abgedeckt für rund 30 Minuten marinieren.

Salat (15 Minuten)
☐
3.

400 g 400Tomaten klein schneiden und in eine Schüssel geben.
1 Stk 1Zwiebel rot schälen und klein schneiden und dazugeben.
Die Schale der
1 Stk 1Zitrone unbehandelt abreiben und den Saft auspressen und in eine kleine Schüssel geben.
2 Stange 2Koriander und
4 Stange 4Minze klein hacken und mit dem Saft der Zitrone und der abgeriebenen Zitronen-Schale vermischen. Dieses Gemisch nun unter die Tomaten rühren. Tomaten-Salat nun noch mit
1 Prise 1Salz und
1 Prise 1Pfeffer kräftig abschmecken.

Fleisch grillen (20 Minuten)
☐
4.

Das marinierte Fleisch nun aus der Marinade nehmen und auf entsprechende Spießchen aufspießen. Je nach vorhandenem Küchengerät entweder im Backrohr, Heißluftfritteuse oder auch Mikrowelle grillen.
Wir haben es in der Heißluftfritteuse für rund 15 Minuten gegrillt.
Alternativ die Putenstücke auf in Wasser eingeweichte Holzspieße geben und im Backofen rund 20 Minuten auf mittlerer Schiene grillen. Dabei die Spieße zirka alle 5 Minuten wenden, bis das Putenfleisch hellbraun und gar ist.

Beilage (15 Minuten)
☐
5.

250 ml 250Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
250 g 250Cous Cous marokkanische Art Beutel einrühren, Topf von der Herdplatte nehmen und 4 Minuten ohne weitere Hitzezufuhr ziehen lassen. Vor dem Servieren kurz mit einer Gabel auflockern und
20 g 20Butter unterrühren.

Tipp

Mit CousCous 10 SP.
Wer nicht so auf die Punkte achten muss, kann natürlich auch Pommes oder Reis dazu essen.
Wenn man die Gewürze nicht frisch hat, dann kann man natürlich auch die entsprechenden gemahlenen Gewürze verwenden.
Alternativ kann man das Putenfleisch auf Wraps servieren. Diese werden im Backofen kurz erwärmt. Das Fleisch von den Spießen entfernt und auf den Wraps verteilt und eingerollt.

- Hauptspeisen
- Light
- Alkohol
- Besuch
- Drucken
- PDF

- **Schwierigkeit**

  Mittel

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

Zeitkategorie

- **Zeit**

  1 Stunde 20 Minuten

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

  Mittel

- **Punkte**

  10

Zurück zur Liste

-