Fladenbrot mit Curry-Pute und Radieschen-Joghurt



Zeit gesamt
1h 15min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Joghurt, natur	350 g
Currypulver	1 TL
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Putenbrustfilets	600 g
Radieschen	1 Bund
Zwiebeln, rot	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Fladenbrot	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel

1. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel 100 g Joghurt mit Gewürzen und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Ca. 1 Std. im Joghurt einlegen.

2. In der Zwischenzeit Radieschen waschen, Blätter und Wurzel entfernen und in Scheiben schneiden. In einer neuen Schüssel Radieschen mit dem restlichen Joghurt mischen und salzen. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Wurzelansätze entfernen.

3. Anschließend das Putenbrustfilet aus der Marinade nehmen, den Joghurt abstreifen und Pute auf dem vorgeheizten Grill ca. 10 Min. garen. Nach ca. 5 Min. Frühlingszwiebeln ebenfalls auf dem Grill garen.

4. Fladenbrot aufschneiden und ebenfalls kurz grillen. Frühlingszwiebeln vorsichtig vom Grill nehmen und in Stücke schneiden. Fladenbrote aufschneiden und nach Belieben mit Currypute, Frühlingszwiebeln und roten Zwiebelringen füllen. Radieschenjoghurt darübergeben, Fladenbrot portionieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Natürlich kannst du die Putenstreifen und Frühlingszwiebeln auch in einer Pfanne zubereiten. Dazu in einer Pfanne 2 EL ÖL auf hoher Stufe erhitzen und die Putenstreifen für ca. 5–6 Min. anbraten. Nach ca. 3 Min. Frühlingszwiebeln zugeben und fertig garen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	400 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	5 g