




Indische Putenspieße mit Curryjoghurt

 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minze, frisch	20 g
Limetten	1 St.
Joghurt, natur	300 g
Currypulver	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Putenbrustfilets	600 g
Bananen	2 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenkrepp

1. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt, Limettensaft, Curry, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Pute waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Mit der Hälfte des Curryjoghurts in einen Gefrierbeutel geben, verschließen, gut darin wenden und ca. 30 Min. marinieren.
3. Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Bananen waschen und mit Schale schräg in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Putenwürfel mit Bananenscheiben auf die Holzspieße schieben.
4. Auf einer Alugrillschale oder direkt auf dem heißen Grill ca. 15 Min. grillen, dabei mehrmals wenden. Indische Putenspieße mit übrigem Curryjoghurt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Spieße auch in der Pfanne zubereiten. Noch besser schmecken die Spieße wenn du sie schon einen tag vorher zubereitest und sie über Nacht marinieren lässt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 316 kcal

Kohlenhydrate 26 g

Eiweiß 44 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 4 g