

# Indische Putenspieße mit Curryjoghurt

Zeit gesamt
45min



Zubereitungszeit 15min

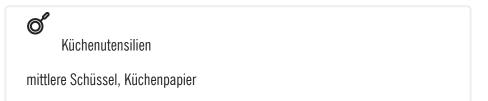




### Zutaten

für 4 Portionen	
Minze, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Joghurt, natur	300 g
Currypulver	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Putenbrustfilet	600 g
Bananen	2 St.

## Zubereitung



- 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	3 g
Fette	4 g