

Ofengegrillte Putenspieße mit Gurken-Mandel-Couscous

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Bio Limetten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Chili, gemahlen	0.5 TL
Salz	1 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Butter	1 EL
Öl	2 EL
Mandeln, ganz	4 EL
Zucker	
Salatgurken	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Backblech ohne Backpapier im Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und Holzspieße in Wasser einlegen. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Für die Marinade in einer Schüssel die Hälfte des Joghurts, Knoblauch, Chilipulver, 1 EL Limettensaft und Salz vermischen. Fleisch zur Marinade geben, gut mischen und ca. 10 Min. zum Durchziehen beiseitestellen.

3. Derweil in einem Topf Brühe aufkochen und anschließend vom Herd nehmen. Couscous einrühren und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und 1 EL Butter einrühren.

4. Inzwischen in einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mandeln grob hacken und im Öl mit 1 Prise Salz und Zucker ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Mandeln auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

5. Marinierte Fleischstücke auf die eingeweichten Spieße stecken, vorsichtig mit Backpapier auf das heiße Blech ziehen und im Ofen im oberen Drittel ca. 10–12 Min. grillen. Die Spieße nach ca. 5 Min. wenden.

6. Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und schräg in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Beides zum

Couscous geben und mit 1–2 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Restlichen Joghurt im Becher mit etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Putenspieße aus dem Ofen nehmen und mit Couscous und Joghurt auf Tellern anrichten. Mit Mandeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	484 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	46 g
Eiweiß	47 g
<u>Ballaststoffe</u>	4 g
Fette	12 g