Puten-Gemüse-Spieße vom Grill

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustschnitzel	600 g
Bio Limetten	1 St.
Paprika, edelsüß	1 TL
Cayennepfeffer	
Ketchup	4 EL
Paprika, rot	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Küchenpapier, Spieße, Grill

1. Putenbrustschnitzel waschen, trocken tupfen und würfeln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Paprikapulver, Cayennepfeffer und 1 EL Limettensaft und Ketchup verrühren. Fleisch darin marinieren und beiseitestellen.

2. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Pute, Paprika und Zucchini nach Belieben auf Holzspieße aufspießen.

3. Grill anheizen. Puten-Gemüse-Spieße auf dem heißen Grill ca. 5 Min. rundherum goldbraun grillen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette und ein grüner Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	233 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	2 g