



# Puten-Mango-Spieße

Zeit gesamt  
30minZubereitungszeit  
30minSchwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| Mango                     | 1 St.      |
| Petersilie, frisch        | 20 g       |
| Putenbrstschnitzel        | 600 g      |
| Kochschinken              | 4 Scheiben |
| Olivenöl                  | 2 EL       |
| Salz                      |            |
| Pfeffer, schwarz gemahlen |            |
| Zitronen                  | 1 St.      |
| saure Sahne               | 200 g      |
| Currypulver               | 1 TL       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab, Grill

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern trennen und die Hälfte des Fruchtfleischs in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie gelegt flach klopfen.
2. Putenschnitzel mit jeweils 1 Schinkenscheibe belegen. Mangoscheiben und Petersilie darauf verteilen. Filets aufrollen, quer in 3 cm dicke Röllchen schneiden und jeweils 3–4 Röllchen auf einen (abgetropften) Spieß schieben. Mit Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Auf dem heißen Grill ca. 10–12 Min. grillen.
3. Inzwischen in einem hohen Gefäß übriges Mangofruchtfleisch pürieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Mangopüree mit saurer Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer, Curry und Zitronensaft abschmecken. Als Dip zu den Puten-Mango-Spießen reichen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 372 kcal |
| Kohlenhydrate  | 25 g     |
| Eiweiß         | 40 g     |
| Ballaststoffe  | 3 g      |
| Fette          | 15 g     |