



Puten-Schaschlik an Letscho auf Röstzwiebel-Kartoffel-Püree

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilets	600 g
Öl	6 EL
Hähnchenwürzsalz	
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Zucker	1 EL
Tomatenmark	1 EL
Tomaten, passiert	500 g
Petersilie, frisch	30 g
Butter	2 EL
Röstzwiebeln	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Kartoffelstampfer,
Schaschlikspieße

1. Pute abwaschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. In einer Schüssel 3 EL Öl und Hähnchenwürzsalz vermischen, das Putenfleisch darin marinieren und anschließend auf Schaschlikspieße spießen.
2. Kartoffeln waschen, schälen, in ca. 4 cm große Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Anschließend ca. 20 Min. zugedeckt garen.
3. Für das Letschogemüse die Zwiebel halbieren, schälen und längs in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Paprikas waschen, halbieren, Strünke und Kerne entfernen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.
4. In einem Topf 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln mit Zucker ca. 1 Min. glasig anschwitzen. Paprikawürfel und Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und ca. 2 Min. leicht anbraten. Mit passierten Tomaten auffüllen und zugedeckt ca. 10 Min. schmoren.
5. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Putenspieße rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 5 Min. ruhen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

6. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, Butter hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelpüree stampfen. Gehackte Petersilie und geröstete Zwiebeln unterrühren und das Kartoffelpüree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Letschogemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, zusammen mit dem Röstzwiebel-Kartoffelpüree und Puten-Schaschlik auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Kartoffeln auch mit einem Handrührgerät mit Rührbesen zu Kartoffelpüree verarbeiten. Dabei ist es wichtig, dass du die Kartoffeln nur möglichst kurz rührst, da das Kartoffelpüree sonst kleisterartig klebrig wird. Auf keinen Fall solltest du einen Pürierstab verwenden.

Info: Letscho ist ein geschmortes Paprikagemüse welches seinen Ursprung in der ungarischen Küche hat. Klassisch wird es aus Spitzpaprika, Zwiebeln, Tomaten und Speck zubereitet.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	674 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	22 g