

Bunter Putenspieß

Zutaten: für 4 Personen

4 dünne Putenschnitzel
4 Scheiben gekochter Schinken
4 EL süß/saure Paprikastückchen
aus dem Glas
Eine Hand voll Basilikumblätter
Zahnstocher zum Feststecken
4 lange Holz- oder Metallspieße
Salz
weißer Pfeffer
2 EL Mehl
2 EL Öl zum Anbraten



Zubereitung:

Für dieses Rezept Bunter Putenspieß zuerst 4 Schaschlikspieße bereit legen. Sollten Sie welche aus Holz besitzen, diese für eine halbe Stunde in kaltem Wasser einweichen, damit Sie nachher in der Backröhre nicht anbrennen.

Dünne Putenschnitzel auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Auf jedes Schnitzel eine Scheibe gekochten Schinken legen.

Außerdem jeweils einen EL saure Paprikastückchen und ein Paar Basilikumblätter darüber geben.

Dieses Schnitzel nun zu einer Roulade aufrollen und gut mit Zahnstochern feststecken.

So fort fahren, bis alle Schnitzel aufgerollt sind.

In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen.

Die Fleischrollen ringsum in Mehl wälzen und in dem heißen Öl auf beiden Seiten anbraten.

Herausholen, kurz auskühlen lassen.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen.

Die Zahnstocher vorsichtig herausziehen und wegwerfen.

Die Putenrollen mit einem scharfem Messer, noch besser geht es mit einem Elektromesser, in 3 – 4 Stücke schneiden. Diese Fleischscheiben quer auf die Spieße stecken, so dass das Gefüllte und Aufgerollte von oben sichtbar wird.

Die Spieße in eine Form oder ein Blech legen und im vor geheiztem Backofen bei 200 ° C auf der mittleren Einschubleise mit Ober und Unterhitze in 20 Minuten fertig braten.

In der Zwischenzeit kann man je nach Geschmack eine Tomatensoße (kann auch ein Fertigprodukt sein) dazu kochen, welche ruhig schön scharf gewürzt sein kann.

Als weitere Beilage serviert man zu diesen Putenspießen italienische Teigwaren, wie Spaghetti, Bandnudeln etc., zusammen mit einem gemischten grünen Salat , oder Reis.

Tipp:

Diese Putenspieße schmecken durch die Paprikafüllung und den Basilikumblättern sehr pikant.

Die Zubereitung ist relativ einfach und schnell . Man kann auf diese Weise auch für viele Personen ohne viel Stress eine hervorragendes, nicht alltägliches Essen auf den Tisch bringen.

Mein besonderer Tipp dazu ist noch einmal , die Soße sollte nicht mild, sondern sehr pikant und etwas scharf gewürzt sein.

Kalorienangaben

Eine Portion bunter Putenspieß ohne Beilage, ca. 190 kcal und ca. 7 g Fett.

