

Putenspieße

Bei diesem Rezept Puten- Spieße werden zuvor in Öl und Estragon marinierte Putenfleischstücke und süße, in dünne Streifen Bacon eingewickelte Trockenpflaumen, abwechselnd auf Spieße gesteckt und entweder auf dem Holzkohlengrill, im Backofen, in einer Grillpfanne aus Gusseisen oder in einer normalen beschichteten Pfanne gegrillt oder gebraten. Dazu harmoniert besonders gut als Beilage ein würziges Mango Chutney zum Einstippen der Fleischstücke.



Zutaten: für 4 Putenspieße

Ca. 400 g Putenbrustfilet
16 Scheiben Frühstücksspeck (100g)
16 weiche Trockenpflaumen (125g)
3 EL Olivenöl
2 Zweige frischer Estragon
Salz und Pfeffer
4 Metallspieße oder zuvor gewässerte Holzspieße (Schaschlikspieße)

Außerdem:

Mango Chutney zum Dippen

Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst die Marinade für das Fleisch vorbereiten. Estragon waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden. Oder im Winter getrockneten Estragon dazu verwenden. Estragon mit Öl, Salz und Pfeffer zu einer Ölmarinade vermischen.

Putenfleisch in grobe Stücke schneiden, im Ölgemisch wälzen und zugedeckt eine Stunde, oder auch über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Für die Fertigstellung der Putenspieße:

Jeweils 1 Trockenpflaume in 1 dünne Scheibe Frühstücksspeck (Bacon) einwickeln.

Abwechselnd mit einem marinierten Putenfleischstück auf Spieße stecken.

Diese anschließend grillen oder braten, dabei mehrmals wenden und immer wieder mit dem übrigen Ölgemisch einpinseln. Beim Grillen auf dem Holzkohlegrill die Putenspieße auf ein Stück feste Grill- Alufolie oder auf eine Alu-Grillschale legen.

Zum Servieren:

Putenspieße mit Baguette oder Brot, etwas Salat und **Mango Chutney** genießen.

Tipp:

Anstatt dem Putenfleisch kann man, je nach persönlicher Vorliebe, dazu auch Hähnchenbrustfilet, Pfirsich Chutney oder Kürbis Chutney nehmen.

Kalorienangaben

Ein Puten- Spieß mit 1 gehäuften EL Mango Chutney enthalten ca. 340 kcal und ca. 14 g Fett

