



Putenbrustspießchen auf Pflücksalat mit Himbeermarinade

Zutaten (für vier Personen)

650 g Putenbrustfilet
8 Holzspießchen
1 EL Olivenöl
1 EL frischer Ingwer
1 Chilischote
Saft von 1 Zitrone
½ EL Honig

350 g Pflücksalat
120 g Himbeeren
8 Minzkrönchen

Himbeermarinade:

60 g feine Schalottenwürfel
3 EL Himbeeressig
2 EL Himbeerpüree oder -Sirup
100 ml roter Traubensaft
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Putenbrustfilet würfeln, die Würfel auf Holzspießchen stecken, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl rundum anbraten. Honig, Zitronensaft und feine Ingwer- und Chili-Würfelchen zufügen. Spießchen in dieser Marinade zum Aromatisieren wenden. Schalotten mit Himbeerpüree, Himbeeressig, rotem Traubensaft und Olivenöl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pflücksalat in tiefem Teller als schönes Bukett anhäufeln, mit Himbeermarinade überziehen, Spießchen darauf anrichten und zum Schluß mit frischen Himbeeren und Minzkrönchen garnieren.

Nährwerte pro Portion

334 kcal - 11 g Fett - 41 g Eiweiß - 18 g Kohlenhydrate - 1,5 BE
Dieses Gericht ist gluten-, lactose- und eifrei.