



## Orientalische Putenspieße

mit lauwarmem Kichererbsen-Gemüse



20-30min



2 Personen

Knusprige Spieße kombinieren wir in diesem Gericht gekonnt mit einem Kichererbsensalat und einem Joghurt-Dip. Diesen verfeinern wir mit einer Tabbouleh-Gewürzmischung. Tabbouleh ist ein libanesischer Salat aus Bulgur, Petersilie und Tomaten, gewürzt mit Minze und Zitronensaft.



## Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- rote Paprika
- Putenbrust
- Salatgurke
- Kichererbsen
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- Habeshas Berbere
- Nanas Tabouleh
- Joghurt<sup>7</sup>
- Holzspieß

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

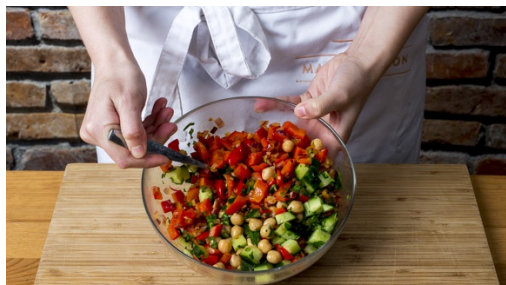
### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 480.0kcal, Fett 20.8g, Eiweiß 24.6g, Kohlenhydrate 40.7g



### 1. Fleisch marinieren

**Putenbrust** in ca. 2cm große Würfel schneiden, dann in einer Schüssel mit 1EL Öl und **Habeshas Berbere Gewürz** marinieren. Nun das **Fleisch** auf die **Spieße** ziehen und anschließend für den Moment beiseitestellen, damit die Gewürze einziehen können.



### 4. Gemüse zusammenstellen

Inzwischen **Kichererbsen** im Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend in einer Schüssel die **Paprika, Zwiebeln, Kichererbsen** und **Gurkenwürfel** mit **3/4 der Petersilie** vermengen. Das **Gemüse** mit 1-2EL Essig, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



### 2. Gemüse vorbereiten

**Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Das Kerngehäuse der **halbierten Gurke** entfernen, dann die **Gurke** ebenfalls ca. 1cm klein würfeln. **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Petersilie** von den Stielen zupfen und fein hacken. **Knoblauch** schälen und fein hacken.



### 5. Spieße braten

Dann die Pfanne mit 1EL Öl erneut mittelhoch erhitzen. Die **Spieße** in der Pfanne von allen Seiten ca. 6-7Min. goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Paprika braten

Eine große Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Paprika, Knoblauch** und **Zwiebeln** darin mit 1 Prise Salz ca. 3-4Min. anbraten, evtl. 1TL Olivenöl dazugeben. **Gemüse** aus der Pfanne nehmen, dann auswischen und aufheben.



### 6. Joghurt würzen

Währenddessen den Joghurt mit **1TL der Tabouleh Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer cremig rühren. Wer keine **Minze** mag, verwendet die Gewürzmischung nicht. **Spieße** mit dem **Salat** und dem **Joghurt** servieren. Mit restlicher **Petersilie** garnieren.