



Orientalische Putenspieße

mit lauwarmem Kichererbsen-Gemüse



20-30min



4 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

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

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 20.6g, Eiweiß 25.0g, Kohlenhydrate 41.8g



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 nach Geschmack mit 3-4EL Essig, Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse vorbereiten

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Das Kerngehäuse der **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 1-2EL 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 **Zwiebel** darin mit 1 Prise Salz 3-4Min. anbraten, evtl. 1EL Olivenöl dazugeben. **Gemüse** aus der Pfanne nehmen, dann auswischen und aufheben.



6. Joghurt würzen

Währenddessen den Joghurt mit **1EL 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.