

Putenspieße in Limetten-Chili-Marinade

mit Avocado-Blattsalat

■ Erst durch die fruchtig-scharfe Marinade werden unsere zarten Putenspieße zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis – wir schwärmen noch immer davon, Du auch? Lass es Dir schmecken!



25 min.



Stufe 1



An Tag 1-3 kochen

schnell, scharf, kalorienarm, Low Carb, glutenfrei













Knoblauchzehe





Koriander





Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2
Limette [Ursprungsl. BR]	1	2
geschrotete Chili 15)	1 g	2 g
Putenbrust	2	4
Holzspieße	4	8
Cashewkerne 8) 15)	20 g	40 g
Salatherz	1	2
Avocado (Hass) [Ursprungsl. PE]	1	2
Gurke [Ursprungsl. NL]	1 (mini)	1
Koriander	10 g	20 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 450 g)	pro 100	
Brennwert (kJ/kcal)	1949/496	425/108	
Fett (g)	31	7	
- davon ges. Fettsäu	ren (g) 6	1	
Kohlenhydrate (g)	13	3	
davon Zucker (g)	12	3	
Eiweiß (g)	35	4	
Ballaststoffe (g)	8	2	
Salz (g)	1	0	
Allergene: 8) Schalenfrüchte			
15) kann Spuren von Allergenen enthalten			

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].

Salz, Zucker, (Oliven-)Öl, Pfeffer Was zum Kochen gebraucht wird ...

Küchenpapier, große Schüssel (2), Knoblauchpresse, große Pfanne

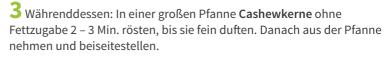


Vorbereitung: Gemüse, Kräuter und **Fleisch** abwaschen und das **Fleisch** mit Küchenpapier trockentupfen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

- **1** Knoblauch abziehen. Limette halbieren, Saft 1 [2] Hälfte in eine große Schüssel auspressen. Knoblauch dazupressen, mit geschroteter Chili (Vorsicht: scharf!), etwas Salz und 1 TL [1 EL] Zucker verrühren.
- **2** Putenbrust quer zur Faser halbieren und die Stücke etwas flach drücken. Jedes Stück auf einen Holzspieß stecken, dann in der Marinade wenden und ziehen lassen.



TIPP: Keine Sorge, wenn das Fleisch beim Marinieren weiß wird. Dies ist ein natürlicher Prozess, bei dem die Säure der Limette das Eiweiß gerinnen lässt.





4 Salatherz in dünne Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Restlichen Limettensaft in eine zweite große Schüssel auspressen. Mit 2 EL [4 EL] Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem Dressing verrühren. Salatstreifen, Gurkenscheiben und Avocadowürfel unterheben.



5 In der großen Pfanne 1 TL [1 EL] Öl bei mittlerer Stufe erhitzen, marinierte **Putenspieße** darin 3 – 4 Min. von beiden Seiten anbraten.

6 Korianderblätter abzupfen. Avocado-Blattsalat auf Teller verteilen, Limetten-Chili-Putenspieße darauflegen. Mit Cashewkernen und Koriander bestreuen und genießen.