

PUTENSPIESSE VOM GRILL / PUTEN-GEMÜSE-SPIESSE / GRILLREZEPTE



Wir grillen total gerne und auch ausgiebig. Ich probiere hierbei unterschiedlichste Rezepte aus, so dass wir immer eine schöne Vielfalt auch haben. Probiere gerne mal meine Putenspieße mit viel Gemüse und der asiatischen Marinade aus. So hast du auf einem Spieß die perfekte Menge an Fleisch und Gemüse und ein vollständiges Gericht. Reiche dazu beispielsweise Süßkartoffeln vom Grill oder auch ein Grillbrot und gegrillte, marinierte Tomaten. Die Spieße lassen sich natürlich wunderbar vorbereiten. So kann die Marinade schön durchziehen.



Zubereitungszeit

45 Minuten



Kochzeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

PUTENBRUST MIT MARINADE

Verrühre die Sojasoße mit den verschiedenen Ölsorten, füge etwas Honig oder Ahornsirup hinzu, presse die Knoblauchzehe und verrühre nun die Marinade mit Salz und Pfeffer. Schneide die Putenbrust in etwa 3x3 cm große Würfel und vermische sie mit der Marinade. Lasse sie nun abgedeckt im Kühlschrank etwa 4-6 Stunden, oder auch über Nacht ziehen.

Schneide nun das Gemüse in etwa gleich große Stücke. Spieße nun das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf die Spieße auf. Grille sie dann für ein paar Minuten unter ständigem Wenden, bis sie gar sind. Achte darauf, dass das Geflügel gut gar ist und teste bei Bedarf den ersten Spieß. Geflügel sollte immer gut durchgegart verspeist werden. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Wenn es mal schnell gehen muss, kannst du das Fleisch mit der Marinade auch vakuumieren. Durch das Vakuum entsteht ein Unterdruck, welcher die Marinade direkt ins Fleisch ziehen lässt.

PUTENBRUSTMARINADE:

- 70 g** Sojasoße
- 70 g** Sonnenblumenöl
- 3 TL** Sesamöl
- 2 EL** Honig
- 3** Knoblauchzehen
- ¼ TL** Pfeffer
- 1.5 TL** Salz
- 1300 g** Putenbrüste

SPIESSE:

- 500 g** Zucchini
- 3** rote Zwiebeln
- 1** Paprika (rot)
- 1** Paprika (gelb)
- 250 g** Champignons
- 200 g** Cocktailtomaten
- 3** Zwiebeln