



Gegrillte Putenspieße mit Gurken-Mandel-Couscous

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Bio Limetten	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Paprika, edelsüß	1 TL
Chili, gemahlen	
Kreuzkümmel	
Salz	
Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Butter	1 EL
Öl	1 EL
Mandeln, ganz	4 EL
Zucker	
Salatgurken	1 St.
Dill, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, Küchenkrepp, Grill

1. Holzspieße in Wasser einlegen. Putenfilets waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen.
2. Für die Marinade in einer Schüssel 2 EL Joghurt mit Paprika, Chili, Kreuzkümmel, Salz und 1 TL Limettensaft vermischen. Fleisch zur Marinade geben, gut mischen und ca. 15–20 Min. zum Durchziehen beiseitestellen.
3. In einem Topf Gemüsebrühe zugedeckt aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit heißer Brühe übergießen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und Butter einrühren.
4. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mandeln grob hacken und im Öl mit Salz unter Schwenken ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Zucker zugeben und Mandeln auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und schräg in Stücke schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Gurke, Dill und Mandeln zum Couscous geben und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Restlichen Joghurt im Becher mit etwas vom restlichen Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Grill anheizen. Marinierte Fleischstücke auf die eingeweichten Spieße stecken und auf dem Grill rundherum ca. 10–15 Min. goldbraun grillen. Putenspieße mit Gurken-Mandel-

Couscous und Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Spieße auch im Ofen bei 250 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10 Min. rösten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	466 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	10 g