



# Puten-Gemüse-Spieße vom Grill

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
👉 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Putenbrustschnittel | 600 g |
| Bio Limetten        | 1 St. |
| Paprika, edelsüß    | 1 TL  |
| Cayennepfeffer      |       |
| Ketchup             | 4 EL  |
| Paprika, rot        | 1 St. |
| Paprika, grün       | 1 St. |
| Paprika, gelb       | 1 St. |
| Zucchini            | 1 St. |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Küchenkrepp, Spieße, Grill

1. Putenbrustschnittel waschen, trocken tupfen und würfeln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Paprikapulver, Cayennepfeffer und 1 EL Limettensaft und Ketchup verrühren. Fleisch darin marinieren und beiseitestellen.
2. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Pute, Paprika und Zucchini nach Belieben auf Holzspieße aufspießen.
3. Grill anheizen. Puten-Gemüse-Spieße auf dem heißen Grill ca. 5 Min. rundherum goldbraun grillen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette und ein grüner Salat.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 233 kcal |
| Kohlenhydrate  | 17 g     |
| Eiweiß         | 39 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 2 g      |