



Puten-Mango-Spieße

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Putenbrustschnitzel	600 g
Kochschinken	4 Scheiben
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zitronen	1 St.
saure Sahne	200 g
Currypulver	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, Pürierstab, Grill

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern trennen und die Hälfte des Fruchtfleischs in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie gelegt flach klopfen.

2. Putenschnitzel mit jeweils 1 Schinkenscheibe belegen. Mangoscheiben und Petersilie darauf verteilen. Filets aufrollen, quer in 3 cm dicke Röllchen schneiden und jeweils 3–4 Röllchen auf einen (abgetropften) Spieß schieben. Mit Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Auf dem heißen Grill ca. 10–12 Min. grillen.

3. Inzwischen in einem hohen Gefäß übriges Mangofruchtfleisch pürieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Mangopüree mit saurer Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer, Curry und Zitronensaft abschmecken. Als Dip zu den Puten-Mango-Spießen reichen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	372 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	15 g