



Puten-Saté-Spieße mit Röstblumenkohl und Pak Choi

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|--------|
| Blumenkohl | 2 St. |
| Öl | 2 EL |
| Salz | 1 EL |
| Erdnussbutter | 4 EL |
| Gemüsebrühe | 100 ml |
| Putenbrustfilet | 600 g |
| Pak Choi | 2 St. |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und oberen Teil in kleine Röschen schneiden. In einer Schüssel Röschen mit 1 EL Öl und 1 Prise Salz marinieren. Blumenkohl anschließend auf ein Backblech legen und ca. 25 Min. im Ofen backen. Schüssel nicht säubern.
2. Für die Marinade Erdnussbutter, Brühe und 1 Prise Salz in derselben Schüssel gut verrühren. Putenbrust waschen, trocken tupfen und würfeln. Putenwürfel mit der Marinade mischen und dann auf Holzspieße stecken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spieße rundherum ca. 2 Min. anbraten. Danach zum Blumenkohl in den Ofen legen und ca. 7 Min. garen.
4. Inzwischen in einem Topf etwa 1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Pak Choi waschen, längs halbieren und Strunk entfernen. Pak Choi ca. 4 Min. im kochenden Wasser garen. Anschließend herausnehmen, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Blumenkohl und Spieße aus dem Ofen nehmen, beides auf Tellern anrichten und Pak Choi dazulegen. Puten-Saté-Spieße mit Röstblumenkohl und Pak Choi servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 441 kcal |
| Kohlenhydrate | 34 g |
| Eiweiß | 52 g |
| Ballaststoffe | 14 g |
| Fette | 14 g |