



Putenspieße mit Mais und Pfirsich

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Maiskolben, gegart	250 g
Champignons, weiß	100 g
Pfirsiche	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Grill

1. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Maiskolben in Scheiben schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und halbieren. Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Zwiebel halbieren, schälen, vierteln und die Schichten voneinander trennen.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Olivenöl mit Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen und alles mit der Marinade vermengen.
3. Nach Belieben auf Holzspieße stecken und Putenspieße mit Mais und Pfirsich auf einem heißen Grill ca. 6 Min. goldbraun braten.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Putenspieße auch in einer Pfanne zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	323 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g