



Tandoori-Spieße mit Gurken-Mango-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Salatgurken	2 St.
Mango	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Minze, frisch	15 g
Joghurt, natur	250 g
Currypulver	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Zucker	
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Holzspieße in Wasser einlegen. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Gurken waschen, halbieren, Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauskratzen und Gurke in ca. 0,5 cm breite Halbmonde schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Limette halbieren und den Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel 6 EL Joghurt mit Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Fleisch darin marinieren und beiseitestellen. Inzwischen Gurke und Mango mit Öl, 1 TL Limettensaft, Salz, 1 Prise Zucker und Chili vermengen. Marinierte Fleischstücke auf die Spieße stecken und auf einem Blech im Ofen ca. 8–10 Min. grillen. Spieße nach ca. 5 Min. wenden.
3. In einer Schüssel den restlichen Joghurt mit der Hälfte der Minze, 3 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Restliche Minze zum Gurken-Mango-Salat geben und vermengen. Tandoori-Spieße aus dem Ofen nehmen. Gurken-Mango-Salat mit Tandoori-Spießen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	361 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	8 g