

Putenspieß mit Curry-Limetten-Dip



1. Putenschnitzel in mundgerechte Würfel schneiden. Paprikaschoten vierteln, putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Tomaten abspülen und halbieren. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Lorbeer auf leicht geölte Spieße stecken.

2. Öl mit Pfeffer aus der Mühle verrühren. Die Spieße damit einpinseln. In einer Grillpfanne ringsum etwa 12-15 Minuten braten, dabei häufig wenden.

3. Für den Dip die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einen Teller schütten und auskühlen lassen. Joghurt mit Limettenschale und -saft, Curry und den Walnüssen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Unter den Dip rühren. Dip zu den Putenspießen reichen.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 382 kcal/1598 kJ

Eiweiß: 30,1 g

Fett: 25,1 g

Kohlenhydrate: 8,7 g

Zutaten für 4 Personen:

400 g Putenschnitzel

je 1 kl. rote, gelbe u. grüne Paprikaschote

8 feste Kirschtomaten

2 Schalotten

einige Lorbeerblätter

2 EL Öl

grober Pfeffer aus der Mühle, Salz

Für den Curry-Limetten-Dip:

60 g kalifornische Walnüsse

250 g Joghurt

abgeriebene Schale und Saft 1 Limette

1 EL Curry

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1-2 TL Ahornsirup

½ Bund Koriander