

Pikanter Putenspieß mit Speck

Fleischspieße sind das dritthäufigste Grillgut der Deutschen. Deshalb empfehlen wir für die Grillsaison den fruchtig-pikanten Putenspieß mit herzhaftem Bauchspeck und Aprikosen, der auf erfrischendem Minz-Couscous daherkommt.

Ob Filets, Schnitzel, Keulen oder Drumsticks von Hähnchen, Pute und Co. – wie die 5. Wiesenhof-Grillstudie zeigt, greifen immer mehr Grillfans zu Geflügelfleisch. Obwohl Schweinefleischprodukte seit Jahren das beliebteste Grillgut (72 Prozent) sind, befinden sich Geflügelfleischprodukte weiter auf dem Vormarsch, so die Studie. Um satte acht Prozentpunkte auf 62 Prozent steigt die fettarme Fleischvariante auf der Beliebtheitskala im Vergleich zu 2009 (54 Prozent). Dabei werden Geflügelprodukte von Männern (59 Prozent) und Frauen (64 Prozent) fast gleichermaßen bevorzugt.

Ernährungswissenschaftler haben herausgefunden, dass Eiweiß der Nährstoff ist, der am nachhaltigsten sättigt. Mit 16 bis 24 Prozent ist die Menge an Eiweiß in Geflügelfleisch beachtlich. Das Teilstück mit dem höchsten Eiweißgehalt ist die Brust. Putenbrust zum Beispiel liefert 24 g

Eiweiß pro 100 g. Für den pikant-fruchtigen Putenspieß mit Speck wird übrigens Putenbrust verwendet. Was man sonst noch für Zutaten braucht, erfahren Sie hier.

Zutaten (für 4 Personen)

- 600 g Putenbrust
- 200 g Schalotten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 150 g Bauchspeck
- 4 EL Aprikosenmarmelade
- 50 ml Cognac
- 2 EL Himbeeressig
- 16 getrocknete Soft-Aprikosen
- 300 g Couscous
- 650 ml Geflügelfond
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Bund Minze
- 2 Fleischtomaten
- 1 kleine Gurke
- 4 EL Limettensaft
- 3 EL Olivenöl

- etwas Sonnenblumenöl zum Bestreichen

Zubereitung

Schalotten schälen und in kochendem Salzwasser drei bis fünf Minuten vorgaren, abschütten, abkühlen lassen und halbieren. Putenbrust in Würfel schneiden. Speck in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln, Putenbrust, Speck und getrocknete Aprikosen abwechselnd auf Metallspieße stecken. Aprikosenmarmelade, Cognac, Essig und Pfeffer verrühren und damit die Spieße großzügig bepinseln. Im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsangabe mit der Geflügelbrühe zubereiten und abkühlen lassen.

Petersilie und Minze fein hacken. Die Tomaten vierteln, den Strunk und das Kerngehäuse entfernen und die Tomatenfilets fein würfeln. Die Gurke grob schälen, der Länge nach vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Den Couscous mit Petersilie, Minze, Tomaten, Gurken, Limettensaft und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spieße abtropfen lassen, die Marinade dabei auffangen. Die Spieße mit Öl bestreichen, auf dem heißen Grill rundherum angrillen, dann bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel in etwa zehn Minuten fertig garen. Dabei öfter mit Öl und der Marinade bepinseln.

Die Putenspieße mit dem Couscoussalat anrichten und nach Belieben Joghurt dazu servieren. Zubereitungszeit circa 45 Minuten. Nährwerte pro Portion circa 800 kcal, 43 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß. www.deutsches-gefluegel.de



Der Putenspieß mit Speck und getrockneten Aprikosen auf Minz-Couscous ist ein fruchtig-pikanter Grillgenuss.

Deutsches Geflügel