

Puten-Kebab

Gegrilltes Fleisch vom Spieß – eine echte Spezialität, die nicht nur in der Dönerbude begeistert. Ursprünglich in Berlin als Döner im Fladenbrot bekannt geworden, hat das Spießfleisch mittlerweile einen festen Platz in der deutschen Esskultur. Statt klassisch im Brot servieren wir das Fleisch pur am Spieß, ergänzt durch Gemüse.

Nach den Schlemmereien rund um die Feiertage dürfen die Mahlzeiten gerne wieder etwas leichter werden. Die perfekte Zeit für Geflügelfleisch, denn: Hähnchen, Pute & Co. haben nur circa 100 Kalorien je 100 Gramm. Zudem liefert das Fleisch eine beachtliche Menge an hochwertigem Eiweiß, das bekanntlich lange sättigt.

Pute (norddeutsch) und Truthahn (süddeutsch) sind unterschiedliche Bezeichnungen für das größte Hausgeflügel, das als einziges zwei Fleischsorten bietet: Das helle, milde Fleisch der Putenbrust und das dunklere, kräftigere Keulenfleisch.

Der Putenspieß wird auf einem Bett aus Linsen serviert. Die Nahrungspflanze aus der Gattung der Hülsenfrüchtler ist bekanntlich gut für den Darm: Linsen sind reich an Ballaststoffen, die eine gesunde Verdauung unterstützen und Verstopfungen vorbeugen. Die Ballaststoffe unterstützen das Wachstum nützlicher Darmbakterien, was zu einer gesunden Darmflora beiträgt. Hülsenfrüchte sind eine sehr gute Quelle für Eiweiß, Ballast-, Mineralstoffe und Vitamine. Sie sind somit ein wichtiger und sehr gesunder Bestandteil des Speiseplans – egal ob aus der Dose oder selbst gekocht.

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Putenbrustfilet
- 800 g Linsen (Dose)
- 2 TL fettreduzierte Crème Fraîche
- 2 TL Senf
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Glas geröstete rote Paprikaschoten
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 400 g Brokkoli

Zubereitung

Die Linsen mitsamt der Flüssigkeit in eine ofenfeste Form geben, Crème Fraîche und Senf unterrühren. Zwiebeln schälen und vierteln. Zwei EL Flüssigkeit aus dem Paprika Glas zu den Linsen geben, die Schoten in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Putenbrustfilets würfeln und auf jeden Holzspieß abwechselnd je sechs Fleischwürfel, sechs Paprikastücke und sechs Zwiebelviertel stecken. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Brokkoli von den Enden befreien, salzen und auf den Linsen verteilen, sodass die Stiele von den Linsen bedeckt sind.

Puten-Kebabs draufsetzen und auf mittlerer Schiene im Ofen bei 220 °C 25 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit die PutenKebabs wenden. Linsen und Brokkoli anrichten, mit Puten-Kebab toppen und genießen.

Nährwerte: Pro Portion fallen etwa 449 kcal an, 7 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß. Die Zubereitungszeit beträgt circa 45 Minuten.

www.deutsches-gefluegel.de



Farbklecks für triste Wintertage: Bunt bestückte Putenspieße mit Paprika und Zwiebeln auf Linsen und Brokkoli.

Deutsches Geflügel