

## **Geflügelspieß mit frischen Gemüse vom Markt, Balsamicojus**

### **Zutaten für 10 Personen**

1,0 kg Putenbrust, frisch.ohne Haut  
200 g Paprika, rot, in Blättchen  
200 g Paprika, gelb, in Blättchen  
100 g Zwiebeln, rot, in Blättchen  
200 g Staudensellerie in Stücke  
200 g Zucchini, in Stücken  
150 ml Olivenöl  
5 g Knoblauch, gepresst  
2g Thymian, geschnitten  
Lavendel nach Bedarf  
5 ml Zitronensaft,oder abgeriebene Schale  
10 g Salz  
2 g Pfeffer, schwarz, aus der Mühle  
1,0l Geflügeljus, fertig gekocht  
50 ml Balsamicoessig,

### **Zubereitung**

1. Die Putenbrust in gleich große Stücke schneiden. Die Paprika, Zwiebeln und Staudensellerie blanchieren, mit den Zucchini mischen, die Putenstücke dazu geben und in eine große Schüssel geben.
2. Aus Olivenöl, Knoblauch, Thymian, Lavendel und Zitronensaft oder Zitronenabrieb eine Marinade herstellen, die dann über die Gemüse- und Geflügelstücke gegeben werden. Diese gut durchmengen und kühl stellen.
3. Nach dem Marinieren, Pute und Gemüse optisch ansprechend auf Spieße stecken, mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig braten, so dass die Kräuter nicht verbrennen.
4. Die Geflügeljus aufkochen und mit Balsamicoessig abschmecken, dann die Geflügelspieße auf der Balsamicojus anrichten.

**Tipp:** Dazu serviert man Knoblauch-Brot mit Tomaten und Basilikum



## Weitere Ableitungen

- Spießchen nur mit Gemüse ( Gleiche Garzeit beachten )
- Spießchen mit Fisch und Garnelen
- Spießchen mit anderen Fleischsorten ( Lamm,Rind.Schwein,Ziege )
- Spießchen in anderer Marinade einlegen ( asiatisch, kreolisch)



## Küchentipp

- Die Spießchen können gleich aufgesteckt werden und dann in die Marinade gelegt werden.
- Kurz vor dem Garen gut abtropfen lassen, dann erst auf den Grill legen.



## Tipp zur Gartechnik

- Die Spießchen anbraten und im Backofen fertig garen.
- Nach dem Garen der Geflügelspießchen das Fleisch kontrollieren, ob es auch durch ist.

## Nährwertschätzung pro Portion

EW: 25,6 g, Fette: 18,2 g, KH: 6,7 g, kcal: 294, kJ: 1229

## Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der BE
- Purinarme Kost, unter Berechnung der Fleischmenge (80 g) oder nur Gemüse
- Vegetarische Kostformen ( Nur mit Gemüse )

## Eigene Notizen