

Grillspieße mit Teufelssauce



Pro 2 Spieße ■ 35 g Eiweiß ■ 19 g Fett ■ 0 g Kohlenhydrate ■ 4 g Ballaststoffe

gelingt leicht

25
Min

Vorbereitung

6
Min

Garzeit

Grillspieße mit Teufelssauce

Zutaten

(für 4 Spieße)

Für die Spieße

- 150 g Putenbrust
- 50 g durchwachsener Speck
- ½ grüne Paprikaschote (100 g)
- ¼ Zucchini (50 g)
- 2 Schalotten
- 10 Kirschtomaten (120 g)
- Salz, Pfeffer

Für die Sauce

- ½ Zwiebel (20 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenpulpa
- 3 EL Paprikarelish (Ajvar)
- ¼ Bund Schnittlauch
- ¼ Bund Petersilie
- ½ TL Sardellenpaste
- 1 Msp. Sambal Oelek

1 Für die Spieße 150 g Putenbrust und 50 g durchwachsenen Speck in jeweils 10 gleich große Stücke schneiden. ½ grüne Paprikaschote waschen, von Trennhäuten und Kernen befreien. ¼ Zucchini putzen und waschen. Die Paprikaschote in 10 gleich große Quadrate, den Zucchini in



»Verwenden Sie zum **Grillen** nur **hocherhitzbare Öle**, wie Olivenöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl oder speziell hergestellte **Mischöle** (Packungsaufschrift beachten!). Auch soll **gepökelt**es Fleisch auf dem Grill die **Ausnahme** sein, da es beim Grillen **Krebs erregende Stoffe** bilden kann.«

Dr. med. Gernot Storm

Ernährungswissenschaftler und Diabetologe

10 gleich dicke Scheiben schneiden. 2 Schalotten schälen und vierteln. 10 Kirschtomaten waschen.

2 Das Fleisch, den Speck und das Gemüse in zwei gleich große Portionen teilen. Jede Portion auf jeweils zwei Metallspieße (20 cm Länge) verteilen. Dabei abwechselnd Fleisch-, Speck-, Paprika- und Schalottenstücke sowie Zucchini-scheiben und Tomaten aufspießen.

3 Die Spieße auf dem Gas- oder Holzkohlegrill unter ständigem Wenden braten. Tritt nach 5 bis 6 Minuten Fleischsaft aus, sind sie fertig.

4 Die Spieße auf einen Teller legen, salzen und pfeffern.

5 Für die Sauce ½ Zwiebel schälen, fein hacken und in eine Schüs-

Extratipps

Wer Kalorien sparen will, lässt den Speck besser weg. Dann muss das Putenfleisch allerdings vorher mit einer ölhaltigen Marinade bestrichen werden, damit es beim Grillen nicht austrocknet.

sel geben. 1 EL Zitronensaft, 1 EL Rapsöl, 2 EL Tomatenpulpa und 3 EL Paprikarelish dazugeben.

6 ¼ Bund Schnittlauch und ¼ Bund Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und zur Zwiebel-Gewürz-Mischung geben.

7 ½ TL Sardellenpaste und 1 Messerspitze Sambal Oelek dazugeben und alles zu einer glatten Sauce verrühren.