

Rezept des Monats April 2010

Putenspieße mit Zwiebel-Joghurt-Sause

Zutaten

(für 2 Personen)

200 g Putenbrustfilet
½ Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
2 TL frischer Rosmarin, gehackt
2 Zucchini
8 Lorbeerblätter
1 rote Zwiebel
200 g Joghurt, 1,5 % Fett
1 EL Zitronensaft
½ TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
4 Holzspieße

Zubereitung

Filet würfeln. Knoblauch durch die Presse zum Öl drücken. Rosmarin und Pfeffer unterrühren. Fleisch darin wenden und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zucchini in Scheiben schneiden. Abwechselnd Fleisch, Zucchini und 2 Lorbeerblätter auf 4 Spieße stecken und in einer beschichteten Pfanne ca. 10 Minuten goldbraun braten.

Zwiebel fein würfeln. Joghurt, Zitronensaft und Gewürze zugeben, unterrühren und abschmecken. Spieße leicht salzen und die Joghurtsauce dazu reichen. Als Beilage Reis servieren.