

Putenfilet vom Grill



Zutaten für vier Personen:

500 g Putenfilet (ersatzweise Putenschnitzel)

Maggi Würzmischung Nr. 1

Olivenöl

Heinz Exotic Sauce

Gegrillte Zucchini:

2 gelbe oder grüne Zucchini

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

Besondere Hilfsmittel:

Elektrogrill bzw. Grillpfanne

1. Putenfilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Maggi Würzmischung Nr. 1 kräftig auf beiden Seiten einreiben. Den Boden einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl bedecken und eine Schicht Putenfleisch einlegen. Mit Olivenöl begießen. Eine weitere Schicht gewürztes Fleisch einschichten und wieder mit Olivenöl begießen. Dann abdecken und das Fleisch im Kühlschrank mindestens 24 h marinieren.

2. Elektrogrill 10-15 min vorheizen.

3. Putenfilets auflegen und nach 3-5 Minuten umdrehen, je nach Dicke.

Gegrillte Zucchini:

Zucchini mit dem Gemüsehobel längs in dickere Scheiben schneiden und zunächst auf dem Rost grillen. Dabei salzen, pfeffern und mit etwas Olivenöl beträufeln. Wenn sie fertig sind, zur Seite schieben, bis das Fleisch gegrillt ist.

Hinweise:

Zu den gegrillten Putenfilets passt sehr gut die "Heinz Exotic Sauce".

Wenn man keinen Elektrogrill hat, nimmt man ersatzweise eine Grillpfanne. Die Garzeiten sind dann natürlich anders.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 24 h, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 11.01.2023