

Putenspieße auf griechische Art mit Tsatsiki



Zutaten für 4 Personen:

600 g Putenfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestäuben
Gyros-Gewürz
2-4 EL Olivenöl
1/2 rote Paprika
1/2 grüne Paprika
1/2 Gemüsezwiebel

Beilagen:

250-300 g Tsatsiki
300 g Kartoffelspalten (TK)
Öl zum Frittieren

1. Paprika und Gemüsezwiebel putzen und in Abschnitte von ca. 1,5 x 3 cm teilen. Abschnitte etwa 5-8 Minuten bei milder Hitze in 1/2 EL Olivenöl braten.
2. Putenfilet quer zur Faser in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Wenn die Scheiben zu groß für Spieße sind: nochmals teilen. Salzen, pfeffern, mehlieren und mit Gyros-Gewürz bestreuen.
3. Putenscheiben (quer) und gebratenes Gemüse jeweils abwechselnd auf Spießchen stecken.
4. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost in die mittlere Stufe hängen, darunter ein Backblech als Fettpfanne. Fettpfanne mit

Alu auskleiden, damit man weniger reinigen muss.
5. Spieße in einer genügend großen Pfanne portionsweise auf beiden Seiten anbraten, dann im Ofen auf den Rost legen und in ca. 20-30 Minuten fertig garen. Die Garzeit hängt vom Ofen und von der Dicke des Fleisches ab. Beim ersten Mal Garprobe von einem Stückchen machen, da Putenfleisch immer durchgegart sein soll.
6. Anrichtevorschlag: Mit Tsatsiki, Kartoffelspalten und griechischem Salat.

Hinweise:

Dazu reicht man griechischen Salat mit Feta-Käse.

Auf die gleiche Art kann man Lammspieße und Spieße vom Schweinefilet machen.

Für Lammspieße Koteletts auslösen oder Lammlende verwenden. Schweinefilet parieren und quer zur Faser in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Fleischstücke jeweils mit der schmalen Seite auf die Spieße stecken, damit die Bräffläche möglichst groß wird.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 65 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, griechisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.01.2023