



BUNTE SPIESSE MIT PAPRIKADIP

WAHLWEISE MIT PUTENSCHNITZEL

ZUBEREITUNG

1. Die Ananas vom harten Strunk und von der Schale befreien. Fruchtfleisch in große Würfel schneiden.
2. Die Paprikaschoten halbieren, waschen, dabei von Kernen und weißen Innenhäuten befreien. Zucchini und Aubergine waschen, Strunk abschneiden und mit den Paprikaschoten in nicht zu kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, größere Cocktailtomaten halbieren. Die Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 180 Grad) vorheizen.
3. Die Auberginen-, Paprika-, Zucchini- und Ananasstücke mit den kleinen Cocktailtomaten auf Holzspieße stecken. In einer großen Pfanne in heißem Rapsöl bei hoher Hitze kurz anbraten und dabei wenden. 15 Minuten auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen durchgaren. Den Schnittlauch waschen, klein schneiden und mit Frischkäse, Salatcreme, Ajvar und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Spieße mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit der Paprikacreme und Kartoffeln servieren.

ZUTATEN für 4 Personen

1 kleine Ananas	2 EL Rapsöl
3 Paprikaschoten	1 Bund Schnittlauch
1 kleine Zucchini	250g Frischkäse (0,2% Fett)
1 kleine Aubergine	75g Salatcreme
20 kleine Cocktailtomaten	5 TL Ajvar (Paprika)
600g Kartoffeln	50g Zitronensaft
Salz, Pfeffer	Paprikapulver
	Ausserdem:
	16 Holzspieße

WAHLWEISE MIT PUTENSCHNITZEL

300 g dicke Putenschnitzel

NÄHRWERTE | pro 4 Spieße ca.:

Brennwert: 384 kcal | Eiweiß: 14 g
Fett: 13 g | Kohlenhydrate: 51 g
Ballaststoffe: 13 g

NÄHRWERTE FLEISCH | pro 4 Spieße ca.:

Brennwert: 451 kcal | Eiweiß: 31 g
Fett: 13 g | Kohlenhydrate: 49 g
Ballaststoffe: 11 g



WAHLWEISE MIT PUTENSCHNITZEL

5. Statt der Aubergine die Putenschnitzel in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Gemüse- und Ananaswürfeln auf die Spieße stecken. Wie beschrieben zubereiten.

TIPP: Legen Sie die Holzspieße vor dem Aufspießen etwa 15 Minuten in warmes Wasser ein. Die Spieße quellen dabei leicht auf, verlieren das Wasser wieder beim Erhitzen in der Pfanne und im Backofen und lassen sich so leichter abziehen.