

Puten - Gemüsespieße mit Curcuma-Sauce

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Melanzane
- Champignon
- Cherrytomaten
- Jungzwiebel
- Putenbrust
- Olivenöl
- Grillgewürzmischung
- Grillspieße
- 1 Becher Magerjoghurt
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Curcuma
- 50ml Weißwein



Anleitung:

- für die Spieße Gemüse und Putenbrust waschen, trockentupfen in mundgerechte Stücke schneiden
- auf Grillspieße abwechselnd aufspießen
- am besten in eine Bratpfanne stapeln, mit Grillgewürz und Olivenöl marinieren und mind. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen; grillen nach Geschmack (Holzkohle, Elektrogrill oder Backrohr)
- Zwiebel klein würfelig schneiden und in etwas Olivenöl glasig anlaufen lassen, Curcuma dazu und mit Weißwein ablöschen;
- die Zwiebel-Curcuma-Mischung in das Joghurt mischen und mit den gegrillten Spießen servieren

Tipp: Gemüse und Fleisch nach Geschmack austauschen! Es schmecken auch Spieße mit Ananas sehr lecker und bringt Abwechslung in die Sommergrillerei! Durch seine sekundären Pflanzenstoffe ist Curcuma eine ideale Krebs-Prävention

Und nun gutes Gelingen!