

# PUTEN-SPIESS MIT SELBSTGEMACHEM KETCHUP



## ZUTATEN (für 4 Personen)

### FÜR DIE SPIESSE

- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 400 g Putenfleisch
- Salz
- Pfeffer

### FÜR DEN KETCHUP

- 4 reife Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine rote Chilischote

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Worcestersoße
- 1 EL Zucker
- 1 EL Aceto balsamico bianco
- 1 TL Salz
- ¼ TL gemahlene Nelken
- ¼ TL gemahlener Koriander

### AUSSERDEM

- etwas Öl zum Anbraten
- 4 Schaschlikspieße

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 67 kcal
- 2 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 6 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

## ZUBEREITUNG

1. Paprika waschen und putzen, in gleichgroße rechteckige Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und halbieren. Die einzelnen Zwiebel-Schichten trennen, sehr große halbieren.
2. Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in gleichgroße Würfel schneiden. Nun abwechselnd Paprika, Fleisch, Zucchini und Zwiebel auf die Spieße pieksen.
3. Die Putenspieße auf dem Grill garen oder in der Pfanne anbraten. Dazu etwas Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße von allen Seiten anbraten, salzen und pfeffern.
4. Tomaten waschen, entstielen und grob schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Alles in Olivenöl in einem hohen Topf anbraten. Worcestersauce, Zucker und Aceto balsamico bianco dazu geben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur einköcheln lassen. Alles pürieren und mit Salz und den Gewürzen abschmecken. Abkühlen lassen.



## REISER RÄT

Die Holzspieße einige Stunden oder über Nacht in Wasser einlegen, so verbrennen sie auf dem Grill nicht.

