



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

5  
KW09  
2017

## Putenspieße in Limetten-Chili-Marinade mit Avocado-Blattsalat

Erst durch die fruchtig-scharfe Marinade werden unsere zarten Putenspieße zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis – wir schwärmen noch immer davon, Du auch? Lass es Dir schmecken!



25 min.



Stufe 1



An Tag  
1-3 kochen

schnell, scharf,  
kalorienarm,  
Low Carb, glutenfrei



Putenbrust



Avocado



Gurke



Salatherz



Cashewkerne



Knoblauchzehe



Limette



Koriander



geschrotete Chili



Holzspieße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 450 g)	pro 100 g
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2	Brennwert (kJ/kcal)	1949/496	425/108
Limette [Ursprungsl. BR]	1	2	Fett (g)	31	7
geschrotete Chili <b>15)</b>	1 g	2 g	- davon ges. Fettsäuren (g)	6	1
Putenbrust	2	4	Kohlenhydrate (g)	13	3
Holzspieße	4	8	- davon Zucker (g)	12	3
Cashewkerne <b>8) 15)</b>	20 g	40 g	Eiweiß (g)	35	4
Salatherz	1	2	Ballaststoffe (g)	8	2
Avocado (Hass) [Ursprungsl. PE]	1	2	Salz (g)	1	0
Gurke [Ursprungsl. NL]	1 (mini)	1	<b>Allergene: 8)</b> Schalenfrüchte		
Koriander	10 g	20 g	<b>15)</b> kann Spuren von Allergenen enthalten		

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern] .....

Salz, Zucker, (Oliven-)Öl, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Küchenpapier, große Schüssel (2), Knoblauchpresse, große Pfanne



**Vorbereitung: Gemüse, Kräuter und Fleisch abwaschen und das Fleisch mit Küchenpapier trockentupfen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.**

**1 Knoblauch** abziehen. **Limette** halbieren, **Saft** 1 [2] Hälfte in eine große Schüssel auspressen. **Knoblauch** dazupressen, mit **geschroteter Chili** (**Vorsicht: scharf!**), etwas **Salz** und 1 TL [1 EL] **Zucker** verrühren.

**2 Putenbrust** quer zur Faser halbieren und die Stücke etwas flach drücken. Jedes Stück auf einen **Holzspieß** stecken, dann in der **Marinade** wenden und ziehen lassen.

**TIPP:** Keine Sorge, wenn das Fleisch beim Marinieren weiß wird. Dies ist ein natürlicher Prozess, bei dem die Säure der Limette das Eiweiß gerinnen lässt.

**3** Währenddessen: In einer großen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie fein duften. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**4 Salatherz** in dünne Streifen schneiden. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Restlichen **Limettensaft** in eine zweite große Schüssel auspressen. Mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatstreifen**, **Gurkenscheiben** und **Avocadowürfel** unterheben.

**5** In der großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, marinierte **Putenspieße** darin 3 – 4 Min. von beiden Seiten anbraten.

**6 Korianderblätter** abzupfen. **Avocado-Blat Salat** auf Teller verteilen, **Limetten-Chili-Putenspieße** darauflegen. Mit **Cashewkernen** und **Koriander** bestreuen und genießen.

