

Thai-Putenspieße mit Zwiebel-Mango-Sauce

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Interessanter, exotischer Grillspieß, einmal ausprobieren!

Zutaten

- 4 Putenbrustschnitzel
- 2 Limetten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst, besser mit Salz gerieben
- 3 EL helle Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 4 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 125 ml Gemüsebrühe
- Fruchtfleisch 1 vollreifen, aber noch feste Mango in Würfeln
- EL Erdnussbutter
- 50 g geröstet Erdnüsse
- 1 EL Zucker
- Getrocknete Chiliflocken nach eigenem Geschmack
- Salz
- Holzspieße in Wasser eingeweicht

Zubereitungsart

Schritt1

Die Zwiebel-Mango-Sauce:

Schritt2

Die Zwiebeln in der Gemüsebrühe bei milder Hitze ca. 20 min. garen, die Zwiebeln zerfallen lassen.

Schritt3

Die Mango in Würfel, die Erdnussbutter, Zucker zur Zwiebelmasse geben und pürieren, alles ev. noch mit etwas Gemüsebrühe verdünnen.

Schritt4

Die Erdnüsse in einer kleinen Stielpfanne rösten und mit dem Schneidestab zerkleinern.

Schritt5

Die Putenschnitzel jeweils der Länge nach in 5 Streifen schneiden und jeden Streifen wellenförmig auf 1 Holzspieß stecken, in eine große flache Auflaufform legen.

Schritt6

2 EL Limettensaft, Knoblauch, Chili, Sojasauce und Sesamöl verrühren, die Putenspieße bestreichen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank marinieren.

Schritt7

Dann in eine große Alu- Gill-Schale geben und auf dem Grill oder direkt in der Pfanne 6-8 min. grillen oder braten, dabei mehrmals wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen.

Schritt8

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Mit Erdnüssen bestreut zur Zwiebel-Mango-Sauce servieren.

Rezeptart: Geflügel, Grillrezepte für Fleisch **Tags:** ganzjährig, geflügel, grillen, party

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)595
- Fett (g)14
- KH (g)69
- Eiweiss (g)41
- Ballast (g)5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/thai-putenspiesse-mit-zwiebel-mango-sauce/>