Putenspieße Hawaii

Fleisch-Gerichte » Puten » Pute & Obst

Zutaten (4 Personen)

» 1 Ananas
» 100ml Sojasoße
» 1-2 EL Honig
» Salz
» Cayennepfeffer
» Paprika-Pulver (scharf)
» 700g Putenbrust/-brüste
» 100g Frühstücksspeck
» 3 EL Öl

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Ananas schälen und in Scheiben schneiden. Den harten Strunk entfernen. Ananas, bis auf zwei Scheiben, in mundgerechte Stücke schneiden. Sojasoße mit Honig verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Paprika kräftig würzen. Putenbrust waschen, trockentupfen, würfeln. Mit der Marinade vermengen und ca. 30min ziehen lassen.

2. Die Speckscheiben einzeln aufrollen. Fleisch etwas abtropfen lassen und im Wechsel mit Ananas und Speckröllchen auf 12 Spieße stecken. Fettpfanne des Ofens mit Öl bestreichen und die Spieße darauf legen und mit Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 20min braten. Zwischendurch einmal wenden. Spieße auf den zwei restlichen Ananasscheiben anrichten.

Mit einem Salatblatt und Melisseblättchen garnieren. Dazu schmeckt ein bunter Salat.

Nährwerte: 570kcal/E52g/F30g/KH27g pro Portion

angelegt am: 26.01.2004 Rezept-Nr: 855

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke