



apoday® Rezepte

Leckerer vom Grill

Grillspieß mit Pute

75 g mageres Putenfleisch
1/2 Stängel Staudensellerie
50 g frische Ananas
1 getrocknete Tomate in Öl
Salz
weißer Pfeffer
Paprikapulver
1 EL Olivenöl

Putenfleisch kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Staudensellerie putzen und waschen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und je nach Größe halbieren. Putenfleisch, Staudensellerie und Ananas in jeweils 3 cm große Stücke schneiden und alles abwechselnd auf vier Spieße stecken. Leicht mit Öl bestreichen, pfeffern und auf dem heißen Grill rundherum schön knusprig braten. Erst nach dem Grillen leicht salzen.

161 kcal (674 kJ), 18,8 g Eiweiß, 5,7 g Fett, 8,0 g Kohlenhydrate