

Spießchen mit Baguette und Feigen

Fleisch-Gerichte » Puten » Pute & Obst

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 2 Peperoni
- » 2 TL geh. Rosmarin
- » 5 EL Olivenöl
- » 250g Putenbrust/-brüste
- » Salz & Pfeffer
- » 200g Baguette(s)
- » 2 feste Feige(n)
- » 8 Salbeiblatt (-blätter)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Knoblauch abziehen und fein hacken. Peperoni waschen, putzen, entkernen, fein hacken. Mit Knoblauch, Rosmarin und 3EL Olivenöl verrühren.

2. Das Putenbrustfilet abbrausen, trockentupfen und in etwa 3cm große Würfel schneiden. Mit Pfeffer würzen. Das Fleisch mit dem Kräuter-Öl überziehen und ca. 60min im Kühlschrank marinieren.

3. Baguette in dünne Scheiben teilen. Feigen waschen, grob würfeln. Salbei abbrausen, trockentupfen. Fleisch, Brot, Feigen, Salbei im Wechsel auf vier lange, zuvor gewässerte Holzspieße stecken.

4. 2EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spieße darin rundum ca. 8min braten. Salzen und pfeffern. Nach Wunsch mit Peperoni garniert servieren.

Nährwerte: 360kcal/E20g/F17g/KH33g pro Portion

angelegt am: 17.11.2003

Rezept-Nr: 710

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