

★

MARINIERTER PUTENSPIESSE MIT KICHERERBSEN-RAGOUT

Die gesunden Hülsenfrüchte sind wahre Fitmacher und bringen in dieser Liason mit der Pute köstliche, afrikanische Aromen in die Küche.

Rezept für 4 Personen

Art: Hauptgericht, Fleisch

AFRO Spice: Dekus, Harissa

Zubereitungszeit: 150 Minuten

Aufwand: mittel

ZUTATEN

Putenspieße

- 600 g Puten- oder Hühnerbrust
- 1 Zitrone (Saft und Zeste)
- 150 ml Rapsöl
- AFRO Spice Dekus
- Salz
- Pfeffer
- Holzspieße

Kichererbsen-Ragout

- 500 g Kichererbsen
(mind. 24h im Wasser einweichen)
- 1 Lauch
- 9 Tomaten
- 2 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Frischer Koriander
- Olivenöl
- 4 TL AFRO Spice Harissa
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

★

HAUPTGERICHTE ★

★

ZUBEREITUNG

- Putenspieße

Pute in Würfeln schneiden. Fleisch mit AFRO Dekus Gewürz, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zitronenzesten und Öl marinieren und für mindestens 2 Stunden – idealerweise über Nacht – kühl stellen.

Marinierte Fleischwürfel aufspießen und beidseitig anbraten. Bei Bedarf im Backrohr fertig garen.

- Kichererbsen-Ragout

Die eingeweichten Kichererbsen im Wasser (ohne Salz) kochen.

Tomaten in Spalten schneiden und entkernen. Zwiebel, Knoblauch und Lauch in feine Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Tomaten und Gewürze hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Die frisch gehackten Kräuter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



Spieße mit dem Kichererbsen-Ragout anrichten und mit feinen Kräutern garnieren.

★★★