



Leichter kochen,  
besser essen!



helloworld | kundenservice@helloworld | kundenservice@helloworld



KW27 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #helloworldgewinnspiel bei uns auf



## Griechische Ofen-Putenspieße

auf mediterranem Reissalat mit Tzatziki

Nachdem Griechenland die Tage ohnehin in aller Munde ist, gehen wir noch einen Schritt weiter und haben ein sommerlich leichtes Gericht für Dich entdeckt. Die Putenspieße kannst Du natürlich genausogut grillen oder sie eben im Backofen zubereiten, je nach Lust, Laune und Wetter. Guten Appetit!

35 min.

Stufe 3



Putenbrust



Holzspieße



Harissa (Gewürzmischung)



Jasminreis



Kirschtomaten



Zwiebel, rot



Petersilie / Minze



Zitronen



Oregano, gerebelt



Gurke, klein



Knoblauch



Rahmjoghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Putenbrust	2	4
Holzspieße	4	8
Harissa (Gewürzmischung) 15)	1 g	2 g
Jasminreis	150 g	300 g
Kirschtomaten ⊕	200 g	400 g
Zwiebel, rot, Zitrone ⊕	1/2	1
Petersilie / Minze	10 g	20 g
Oregano, gerebelt 15)	1 g	2 g
Gurke, klein	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Rahmjoghurt 7)	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 15) Kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 841 kcal  
Kohlenhydrate: 70 g  
Fett: 39 g, Eiweiß: 54 g  
Ballaststoffe: 3 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivenöl, (Weißwein-)Essig, Salz, Pfeffer, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backpapier, Backblech, Topf, Sieb, Zitronen- und Knoblauchpresse, Schüsseln



**1** Putenbrust aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur annehmen kann. Holzspieße in ein wenig Wasser einweichen. Das verhindert, dass die Spieße später im Ofen anbrennen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



**2** Putenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Harissa mit 1 TL Olivenöl verrühren und die Putenbruststücke damit einreiben, dann auf die Spieße stecken. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für ca. 15 Min. im Ofen backen, dabei gelegentlich wenden.



**3** In einem Topf Jasminreis nach Packungsanleitung kochen, durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen und ein wenig abkühlen lassen.



**4** Für den Reissalat: Kirschtomaten waschen und vierteln. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln und klein schneiden. In einer Schüssel diese Zutaten mit dem abgekühlten Jasminreis gut vermischen.

**5** Für das Salatdressing: Zitrone entsaften. Dann mit 2½ EL Olivenöl, ½ EL Essig, Oregano, etwas Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker verrühren. Das Dressing unter den Reissalat heben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

**6** Für das Tzatziki: Gurke waschen, der Länge nach aufschneiden und mithilfe eines Löffels entkernen. Anschließend sehr klein schneiden. Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Gurke und Joghurt dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Reissalat auf flachen Tellern verteilen, Putenspieße darauf anrichten und mit ein wenig Tzatziki genießen!