

Rezept

Chili-Maiskolben mit Spiessen

Ein Rezept von Chili-Maiskolben mit Spiessen, am 01.05.2024

Zutaten

400 g Kartoffeln	Salz
1 rote Chilischote	1 Zucchini
250 g Putenbrustfilet	Pfeffer
eedelsüßes Paprikapulver	2 EL Olivenöl
2 vorgekochte Maiskolben (vakuumverpackt; ca. 400 g)	Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, würfeln und zugedeckt in wenig Salzwasser weich garen. Die Chilischote waschen, putzen, entkernen und hacken.

2. Den Zucchini waschen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Das Putenfilet mundgerecht würfeln. Beides auf Holzspieße stecken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In 1 EL Öl in einer Pfanne scharf anbraten, dann rundherum in ca. 10 Min. fertig garen. Spieße warm halten.

3. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, den Mais darin ca. 5 Min. braten, mit Salz und Chili würzen. Mit den Spießen und den abgetropften Kartoffeln anrichten.