Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Puten-Souvlaki auf Bohnen-Kartoffel-Gemüse

Ein Rezept von Puten-Souvlaki auf Bohnen-Kartoffel-Gemüse, am 26.06.2025

Zutaten

2	dicke Putenschnitzel (à 15 g)
1 TL	Zitronensaft
1/4 l	getrockneter Oregano
	Chilipulver
300 g	festkochende Kartoffeln
100 g	stückige Tomaten (Tetrapack)
300 g	grüne TK-Bohnen
3 TL	Olivenöl
150 ml	klare Gemüsebrühe
	Salz
1/2	kleine Knoblauchzehe (nach Belieben)
1	kleine Zwiebel
	Pfeffer aus der Mühle
2	Metall- oder Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch kurz kalt waschen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. 1 TL Olivenöl mit Zitronensaft, 2 EL Brühe, Oregano, Salz und etwas Chilipulver zu einer Marinade verrühren. Nach Belieben die Knoblauchzehe schälen und dazupressen.

2. Das Fleisch rundum mit Marinade bepinseln und dicht aneinander auf die Spieße stecken. Zugedeckt kalt stellen.

3. Inzwischen für das Gemüse die Kartoffeln schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in die einzelnen Schichten lösen.

4. In einem breiten Topf das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel darin unter Rühren glasig werden lassen. Kartoffelwürfel, Tomaten und 100 ml Brühe zugeben. Salzen und pfeffern. Aufkochen und die Kartoffeln zunächst zugedeckt 10 Min. kochen lassen. Die Bohnen dazugeben, erneut aufkochen und zusammen 5-7 Min. leicht kochen lassen, bis die Bohnen bissfest und die Kartoffeln gar sind.

5. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Fleischspieße darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 8-10 Min. braten. Spieße aus der Pfanne nehmen, warm halten. Den Bratsatz mit der restlichen Brühe loskochen und durch ein Sieb zum Gemüse gießen. Salzen und pfeffern.

6. Zum Servieren das Puten-Souvlaki mit dem Bohnen-Kartoffel-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.