Rezept

Putenschaschlik in feuriger Paprika-Zwiebel-Sauce

Ein Rezept von Putenschaschlik in feuriger Paprika-Zwiebel-Sauce, am 06.06.2025

Zutaten

250 g	Putenfleisch
2 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer
1	Knoblauchzehe
2	Stängel glatte Petersilie
1 EL	Tomatenmark
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
	Chiliflocken
	Schaschlikspieße
1 EL	Zitronensaft
	Salz
200 g	Gemüsezwiebel
	je 1 rote und 1 grüne Paprikaschote
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
	1-2 EL Rotweinessig
	Kümmelsamen
	flüssiger Süßstoff

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Das Putenfleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in 4 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch in eine Schüssel geben, Zitronensaft, 1/2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und untermengen. Zugedeckt beiseitestellen.

2. Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebelspalten zugeben und glasig dünsten. Knoblauch und Paprika zugeben und kurz anbraten.

4. Tomaten, Tomatenmark und 1 EL Essig zufügen und unterrühren. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 Prise Kümmel und einer guten Prise Chiliflocken würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. schmoren.

5. In einer beschichteten Pfanne 1/2 EL Olivenöl erhitzen. Das Fleisch auf Spieße stecken und in der Pfanne rundum 6-8 Min. braten.

6. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Essig, Chiliflocken und 2-3 Tropfen Süßstoff pikant abschmecken. Die Petersilie unterrühren. Die Spieße dazwischenbetten und alles zusammen zugedeckt noch 5 Min. garen.