

Rezept

Putenspieße mit Tomaten und Oliven

Ein Rezept von Putenspieße mit Tomaten und Oliven, am 14.12.2025

Zutaten

1 Bio-Zitrone	5 EL Olivenöl
Salz	1-2 Msp. Chiliflocken
1 EL Rosmarinnadeln	1 Knoblauchzehe
400 g Putenbrust	150 g Cocktailtomaten
8 schwarze Oliven	4 Spieße (siehe Rezept-Tipp; Holsspieße vorher wässern!)
1 Grillschale	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen und halbieren. 2 dicke Scheiben von jeder Hälfte abschneiden und vierteln. Den Saft aus den übrigen Hälften auspressen und 1 TL Schale abreiben.
2. In einer größeren Schüssel 4 EL Zitronensaft mit 4 EL Olivenöl, Salz, Chili und Rosmarin verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Das Putenfleisch ca. 3 cm groß würfeln, mit der Marinade vermischen und 1 Std. marinieren.
3. Den Grill vorheizen. Die Tomaten waschen und mit Putenwürfeln, Zitronenvierteln und Oliven auf die Spieße stecken. Die Grillschale mit restlichem Öl bepinseln und auf den heißen Rost legen. Die Spieße in die Schale legen und bei mittlerer bis starker Hitze 14 - 15 Min. grillen; öfter wenden.