

Rezept

Tandoori-Spieße mit Sesam-Joghurt und Gemüse

Ein Rezept von Tandoori-Spieße mit Sesam-Joghurt und Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Putenbrustfilet	1 EL Tandoori-Paste
200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)	2 TL Raps- oder Sonnenblumenöl
1 EL geschälte Sesamsamen	1/4 TL mildes Currypulver
4 TL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)	400 g gemischtes Gemüse (z. B. Zucchini, Paprikaschoten, Cocktailtomaten)
Salz	Pfeffer aus der Mühle
50 ml klare Gemüsebrühe	Metallspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Tandoori-Paste, 2 TL Joghurt und 1/2 TL Öl verrühren. Das Fleisch auf Spieße stecken und rundum mit Tandoori-Mix bestreichen. Zugedeckt marinieren.
2. Inzwischen Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Sofort auf einen Teller umfüllen und abkühlen lassen. Übrigen Joghurt mit Currypulver und 2-3 TL Limettensaft glatt rühren. Den Sesam untermischen.
3. Gemüse waschen und putzen. Zucchini und Paprikaschoten in kurze dicke Streifen schneiden, Tomaten halbieren.
4. Eine Grillpfanne heiß werden lassen. Die Tandoori-Spieße darin bei mittlerer Hitze rundherum etwa 10 Min. braten, dabei ab und zu mit dem übrigen Gewürzmix bestreichen. Salzen und pfeffern.
5. Während die Spieße braten, das restliche Öl in der beschichteten Pfanne erhitzen, das Gemüse darin unter gelegentlichem Wenden anbraten. Leicht salzen und pfeffern. Brühe zugießen und das Gemüse in 4-5 Min. garen.
6. Das Gemüse mit übrigem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Tandoori-Spieße auf Tellern anrichten. Den Sesam-Joghurt dazu reichen.