

Puten-Souvlaki mit Tomatensoße, Minze-Dip und Risotto

Menge, Zutaten	Zubereitung
<p><u>Tomatensoße:</u> 1 Schalotte, klein gewürfelt 1 Knoblauchzehe, klein gehackt etwas Olivenöl 1 Prise Chili ½ Dose Tomaten, gewürfelt Oregano Pfeffer 1 TL Brühenpulver</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiebel und Knoblauch andünsten • alle übrigen Zutaten dazu geben • würzen • ca. 10 Min. offen köcheln lassen, evtl. etwas Wasser angießen
<p><u>Puten-Souvlaki:</u> 4 Putenschnitzel 2 EL Zitronensaft 1 EL Brühenpulver 4 Zitronenspalten Holzspieße</p> <p style="margin-left: 200px;">} Marinade</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch würfeln, aufspießen • marinieren, bepinseln • die Spieße in Öl ca. 8 Min. braten
<p><u>Minze-Dip:</u> 1 B. Joghurt 1 B. Sauerrahm ¼ TL Salz 1 TL Zitronensaft etwas Bio-Zitronenschale ½ Salatgurke, geraspelt 1 Knoblauchzehe, zerdrückt gehackte Minze</p>	<p>Alle Zutaten vermischen, zum Fleisch reichen</p>



Für Schonkost: **ohne**
