2A

Putenfilet mit Gemüsespiessen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Putenfilet mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Putenfilet gar braten. In der Zwischenzeit den Knoblauch pressen, die Paprika in Stücke, die Zucchini in halbe Scheiben, den Blumenkohl in Röschen schneiden und die Champignons halbieren. Das Gemüse mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln und mit Knoblauch, Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken. Eine Grillpfanne erhitzen und die Gemüsespieße grillen bis das Gemüse gar ist. Mit dem Putenfilet servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Putenfilet
- [ ] 50 g rote Paprika
- [ ] 50 g Blumenkohl
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] 50 g Champignons
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**327 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**33 g**