

Putenspieße Blumenkohlpuree

mit

Würzig gebratene Putenspieße mit cremigem Blumenkohlpuree – ein köstliches Duo! Die Putenspieße harmonieren wunderbar mit dem samtigen Blumenkohlpuree und ergeben ein leichtes, zugleich aromatisches Hauptgericht mit wenigen Kohlenhydraten. Besonders das feine Blumenkohlpuree begeistert mit seiner herrlich cremigen Konsistenz und seinem milden Geschmack. Es ist eine wunderbare Beilage, die nicht nur zu kurzgebratenem Fleisch, sondern auch zu Fisch, Ofenkartoffeln und vielen weiteren Köstlichkeiten hervorragend passt.

glutenfrei, weizenfrei, eifrei, laktosefrei, milchfrei siehe
Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

Für die Putenspieße:

800g Putenbrustfilet

100g Speiseöl

1,5 TL Salz

2,5 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Currypulver

2 EL Sesam

Für das Blumenkohlpuree:

1kg Blumenkohl

1 Gemüsezwiebel

1 TL Butter (ggf. laktosefrei)

100ml Milch (ggf. laktosefrei)

100ml Wasser

150g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)

Salz

Muskat

1. Für das Blumenkohlpuée den Blumenkohl putzen, waschen und in grobe Röschen teilen. Die Gemüsezwiebel schälen und würfeln.

2. Die Butter in einem Kochtopf erhitzen, die Zwiebelwürfel zugeben und unter Rühren glasig dünsten. Blumenkohl, Milch und Wasser hinzufügen, den Topf mit einem Deckel verschließen und alles etwa 20 Minuten weich dünsten.

3. Unterdessen die Putenspieße zubereiten. Hierfür das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Fleischstreifen auf 8 Holzspieße stecken. Aus den restlichen Zutaten für die Spieße eine Marinade anrühren und die Putenspieße rundherum damit bestreichen. Anschließend in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten goldbraun und vollständig durchbraten. Bis zum Servieren warm stellen.

4. Die Blumenkohlmischung fein pürieren, anschließend Schmand oder Sauerrahm unterrühren und das Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

5. Die würzigen Putenspieße zusammen mit dem cremigen Blumenkohlpuée anrichten und sofort servieren.

Tipp: Als Beilage passen zarte Prinzessbohnen oder feiner Stangenbrokkoli hervorragend dazu.

Milchfrei – Tipp: Butter durch vegane Margarine ersetzen. Milch durch Cashew- oder Sojadrink ersetzen. Einen veganen Schmand-Ersatz auf Sojabasis anstatt Schmand einsetzen.



rezepte-glutenfrei.de