

Putenspieß mit Brokkoli und Kartoffelpüree

Zutaten:

300 g Putenbrustfilet

50 g Semmelbrösel

2 EL Rapsöl

1 Brokkoli

400 g Kartoffeln

50 ml Milch

30 g Butter

Salz und Pfeffer, Muskat, Paprikapulver



Foto: TBee / Adobe Stock



Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, anschließend pellen und durch eine Kartoffelpresse geben. Butter, Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben und abschmecken. Den Brokkoli in Röschen teilen und 10 Minuten in Salzwasser garen. Anschließend abschrecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Putenspieße die Filets waschen, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aus dem Öl und den Gewürzen eine Marinade anrühren und die Putenwürfel darin 15 Minuten einlegen. Anschließend die Würfel auf Spieße nach Wahl stecken, in Semmelbröseln wälzen und in einer erhitzten Pfanne von allen Seiten goldbraun braten, bis die Spieße durchgegart sind.

