

Grillrezepte

Gegrillte Pute Mit Koriander Marinade

Anzahl: 5 Portionen

Gattung: Geflügel, Fleisch, Asien, Geflügel, Pute, Orientalisch,

MARINADE

3	Knoblauchzehen	1 Teel. Zucker
1	Bund Koriander	1 Essl. Sake (Reiswein)
2	Rote Chilischoten	1 Teel. Gemahlene Kurkuma (Gelbwur.)
2	Essl. Fischsoße	2 Teel. Rote Currypaste
1/2	Limette	4 Essl. Kokoscreme oder Sahne

UND

700 g Putenbrustfilet

Für die Marinade: Knoblauch abziehen und zerdrücken. Koriander abspülen und fein hacken. Chilischoten halbieren, entkernen und fein hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten).

Fischsosse, abgeriebene Limettenschale/Zucker, Sake, Kurkuma, Currypaste, Kokosöl, Knoblauch, Koriander und Chili verrühren. Das Fleisch längs in 2 cm dicke Streifen schneiden, mit der Marinade vermengen und abgedeckt mindestens 3 Stunden durchlassen.

Die Putenstreifen ziehharmonikaförmig auf Alufolie auf einen Bratrost legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill oder im auf höchster Stufe vorgeheizten Backofen 6-7 Minuten garen - pro Portion ca. 205 Kcal -