

Freitag

Putenspieße mit Kichererbsen und Tomatensalat

800g Putenfleisch	in Würfel von ca. 3cm Kantenlänge schneiden und auf stecken.
Schaschlikspieße aus Holz	und
1 TL Honig	und
4 EL Öl	und
5 EL Weißweinessig	miteinander vermischen und mit dieser Mischung die Putenspieße einstreichen, für 30 Minuten marinieren lassen.
1 TL Chinagewürzmischung	Inzwischen
200g Rucola	waschen und trocken schleudern.
250g Cherrytomaten	waschen
2 Dosen Kichererbsen	abtropfen und kalt abspülen.
1 Ei Butterschmalz	In einer Bratpfanne
	erhitzen und darin die marinierten Putenspieße bei mittlerer Hitze von allen Seiten in ca. 10 Minuten anbraten. In
Alufolie	einwickeln und für ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die abgetropften Kichererbsen in die Pfanne zu dem Bratsatz schütten und kurz andünsten, die Cherrytomaten dazu geben, mit
Salz	und
Pfeffer	würzen und alles miteinander vermischen. Den Rucolasalat auf einer Platte anrichten, die Kichererbsen und Tomaten darüber verteilen. die Putenspieße aus der Folie nehmen und obendrauf anrichten. Alles mit
grobem schwarzen Pfeffer	bestreuen. Wer mag kann etwas
Aceto balsamico	darüber träufeln.