

Puten-Garnelen-Spieß mit Gemüse-Quinoa

Für 4 Personen

Für die Putenspieße:

300 g Putenbrustfilet	4 Garnelen	1 Eiweiß
1 Msp rote Currypaste	1 EL Ingwer, fein gerieben	1 TL Zitronengras
1 Msp Currypulver	1 EL Koriander, fein geschn.	½ Limette (Saft, Schale)
1 TL Sesamöl	Meersalz	1 Prise Piment-d´espelette

Für die Pflaumensauce:

40 ml weißer Balsamico	1 EL Aprikosenkonfitüre	50 ml Sojasauce
100 ml Geflügelfond	2 Stängel Zitronengras	6 getrocknete Pflaumen
1 TL Koriander, fein geschn.	1 TL Ingwer, fein gerieben	1 Msp rote Currypaste

Für den Gemüse-Quinoa:

150 g rote Paprika	150 g gelbe Paprika	150 g grüne Zucchini
150 g Quinoa	1 Msp Safran	250 ml Geflügelfond
1 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	1 Msp Ras-el-Hanout	1 TL Balsamico
1 EL Pinienkerne	1 EL schwarze Oliven	4 Blätter Pfefferminze
40 g gepuffter Quinoa		

Putenbrust dünn aufschneiden und plattieren (2 mm dick).

Garnelen sehr gut gekühlt mit dem Eiweiß, den Gewürzen, Saft und Schale von der Limette und Sesamöl in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen. Mit Salz und Piment d´Espelette abschmecken.

Die Masse auf den Putenbrustscheiben dünn verteilen und mit Hilfe einer Folie zu einer 3 cm großen Rolle aufrollen. Die Enden fest zusammendrehen; die Rolle ca. 40 Minuten kaltstellen. Dann die Rolle in 2 cm lange Stücke aufschneiden. Je 4 Stücke auf einen Spieß stecken und nochmals kaltstellen.

Für die Pflaumensauce Balsamico mit Aprikosengelee, Sojasauce und Geflügelfond in einem Topf aufkochen und auf 1/3 der Flüssigkeit einkochen lassen.

Zitronengras fein schneiden. Pflaumen entkernen und in Viertel schneiden.

Zitronengras, Pflaumen, Koriander, Ingwer und Currypaste in die Sauce geben.

Für den Gemüse-Quinoa Paprika waschen, schälen und die Kerne entfernen. Zucchini waschen. Zucchini und Paprika in feine Würfel schneiden.

Quinoa in eine Schüssel geben. Safran in den Geflügelfond rühren und nach und nach den Quinoa damit aufgießen, 10 Minuten ruhen lassen bis der Fond aufgesogen ist.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, feingehackten Knoblauch und Gemüse farblos aber scharf anbraten, die Hitze reduzieren, Quinoa zugeben, mit Salz, Pfeffer, Ras el Hanout, Balsamico würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Oliven fein hacken. Pfefferminzblätter fein schneiden. Kurz vor dem Servieren die Minze, etwas Olivenöl sowie die Pinienkerne und Oliven zum Gemüse-Quinoa geben.

Die Spieße von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten.

Quinoa auf den Teller geben. Spieße daraufsetzen und mit Pflaumenglace übergießen. Mit gepufftem Quinoa garnieren.

Für gepufften Quinoa die Körner in einer heißen Pfanne ohne Fett so lange rösten bis alle Körner aufgepufft sind.

Jörg Sackmann am 09. September 2019