

Grilled Tandoori Turkey mit Zucchini-Minz-Joghurt

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Putenfilets
350 g Joghurt (fettarm)
1 Zitrone
2 EL Tandoori-Gewürz
1 TL Salz
2 EL Essig
2 Knoblauchzehen
1 Zucchini
Minze
Dazu passt: Naan Brot



Nährwerte:

Pro Portion ca. 283 kcal, 7 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Grilled Tandoori Turkey mit Zucchini-Minz-Joghurt

Zubereitung:

1. 250 g Joghurt, Zitronensaft, Tandoori-Gewürz, Essig, Salz und Knoblauch mischen.



2. Die Putenfilets mit der Marinade bedecken...



3. ...mit Folie abdecken und circa 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.



Grilled Tandoori Turkey mit Zucchini-Minz-Joghurt

4. Tandoori-Turkey anschließend circa 8 bis 10 Minuten von jeder Seite grillen.

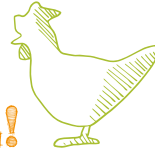


5. In der Zwischenzeit die Zucchini fein raspeln und mit dem restlichen Joghurt und der gehackten Minze mischen.



6. Grilled Tandoori-Turkey mit dem Zucchini-Minz-Joghurt anrichten und genießen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr auch Naan-Brot dazu reichen. Lasst es euch schmecken. ☺





Grilled Tandoori Turkey mit Zucchini-Minz-Joghurt



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de