



Genuss-Rezept

Fruchtige Kiwi-Spieße

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Gutfried Geflügel-Fleischwurst
- 4 Kiwis
- 250 g Mini-Mozzarella-Kugeln
- 5 EL natives Olivenöl
- 1 reife Mango
- 30 ml frisch gepresster Orangensaft
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Zweig frischer Thymian
- Holzspieße



Zubereitung

Spieße:

Geflügel Fleischwurst in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kiwi schälen, vierteln und abwechselnd mit den Mozzarella Kugeln und den Fleischwurstscheiben auf Holzspieße stecken, mit Olivenöl einpinseln. Thymianzweig kurz in Olivenöl braten und auf die fertigen Spieße geben.

Mangopüree:

Mango schälen, fächerförmig vom Kern schneiden, mit braunem Zucker und Orangensaft pürieren. Spieße mit dem Mangopüree bestreichen. Restliches Mangopüree im Schälchen dazu reichen.

Tipp: Passt hervorragend zu gemischtem Salat und warmem Baguette!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: Ca. 1820 kJ/437kcal, 22g Eiweiß, 16g Kohlenhydrate, 31g Fett