



Knusprige Putensticks mit Mango-Dip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	1 St.
Mango	1 St.
Crème fraîche	200 g
Mayonnaise	50 g
Currypulver	1 TL
Salz	
Cayennepfeffer	
Putenbrustschnitzel	600 g
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Eier	2 St.
Cornflakes	150 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Öl	4 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

Teller, hohes Gefäß, große Pfanne, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. In einem hohen Gefäß die Hälfte der Mango mit Crème fraîche pürieren. Mayonnaise, Mangowürfel und Schalotte unterheben und mit Curry, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Cornflakes in einem weiteren Teller grob zerdrücken. Mehl in einen dritten tiefen Teller geben.
3. Putenstreifen erst in Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und zuletzt in den Cornflakes wenden, Panade etwas andrücken.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenstreifen ca. 5 Min. rundherum knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und knusprige Putensticks mit Mango-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 673 kcal

Kohlenhydrate 57 g

Eiweiß 45 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 31 g
