



Pute mit Mango und Hummus

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilets	600 g
Petersilie, frisch	20 g
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	1 St.
Kichererbsen	400 g
Sesam, weiß	2 EL
Olivenöl	2 EL
Minze, frisch	20 g
Mango	1 St.
Zitronen	1 St.
Öl	2 EL
Zucker	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlere Pfanne, große Pfanne, Pürierstab

1. Putenbrust waschen, trocken tupfen und längs in dünne Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Putenbrust, Petersilie und Joghurt mit Salz und Pfeffer vermengen.
2. Für den Hummus Knoblauch schälen und grob hacken. Kichererbsen abgießen. In einem hohen Gefäß Knoblauch, Kichererbsen, Sesam, 1 EL Olivenöl und 4 EL kaltes Wasser fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Streifen schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Mangostreifen darin ca. 2 Min braten. Mit 2 EL Zitronensaft ablöschen. Minze und Zucker zur Mango geben und auf niedriger Stufe warm halten.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Putenmarinade etwas abstreifen und Pute im heißen Öl rundherum ca. 5 Min. anbraten. Putenstreifen mit lauwarmer Mango und Hummus servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 461 kcal

Kohlenhydrate 39 g

Eiweiß 47 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 15 g
