



Putenbrustfilet im Cornflakes-Mantel aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Spitzkohl	500 g
Karotten	250 g
Dill, frisch	10 g
Weißweinessig	3 EL
Salz	
Rapsöl	3 EL
Zucker	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Putenbrustfilet	800 g
Cornflakes	150 g
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	40 g
Paprika, edelsüß	
Ketchup	6 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, Küchenpapier

1. Spitzkohl putzen, waschen, Strunk entfernen und Kohlblätter in feine Streifen schneiden. Karotten schälen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und in kleine Zweige zupfen.
2. In einer Schüssel Gemüsestreifen mit Essig und etwas Salz verkneten. Öl, Zucker, Pfeffer und Dill dazugeben. Salat durchziehen lassen.
3. Putenbruststücke waschen, trocken tupfen und quer in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.
4. Cornflakes mit den Händen fein zerkrümeln. Cornflakes, Eier und Mehl in jeweils einen tiefen Teller geben. Eier verquirlen. Fleischstücke mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen. Nacheinander in Mehl, Ei und Cornflakes wenden. Cornflakes andrücken.
5. Frittierkorb mit $\frac{1}{4}$ der Fleischstücke befüllen. Bei 170 °C 5 Min. frittieren, Stücke umdrehen und bei gleicher Temperatur weitere 5 Min. frittieren. Übrige Fleischstücke auf die gleiche Weise garen. Salat mit Salz abschmecken.
6. Putenbrustfilet mit Salat und Ketchup anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	568 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	58 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	13 g