

Knusprige Geflügelsticks mit Curry-Mango-Dip



ca. 40 min., leicht

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

Für den Dip:

- 1 Schalotte
- 150 g Mangos, reif
- 150 g Crème Fraîche
- 50 g Salatmayonnaise
- 1 EL Cashewkerne, gehackt
- 1 TL Curry Mango
- Kalahari Wüstensalz
- Cayennepfeffer

Für die Sticks:

- 500 g Putenschnitzel
- 1 TL Chicken BBQ Gewürzmischung
- 2 Eier
- 150 g Cornflakes
- 2 - 3 EL Maismehl
- 4 - 6 EL Sonnenblumenöl

Außerdem:

- Küchenpapier

Nährwerte pro Portion

ca. 780 kcal/ 3267 kJ, 40 g Eiweiß, 44 g Fett, 45 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Schalotte schälen und fein würfeln. Mango schälen, die Hälfte vom Fruchtfleisch mit Crème fraîche pürieren, Rest fein würfeln. Mayonnaise mit Mangocreme verrühren. Mandeln, Schalotten- und Mangowürfel unterheben und mit Curry Mango, Kalahari Wüstensalz und Cayennepfeffer abschmecken. Kühl stellen.

Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver Chicken BBQ Gewürzmischung würzen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Cornflakes grob zerdrücken. Putenstreifen erst in Mehl wenden, leicht abschütteln. Dann Streifen durchs Ei ziehen und in den Cornflakes wenden, diese etwas andrücken. Im heißen Öl in einer großen Pfanne ca. 5 Min. rundherum knusprig braten. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit dem Dip servieren.