

Putennuggets in Sesampanier mit Gemüsestreifen und Dip-Sauce



Zutaten

40 dag Putenbrust

Marinade:

1/8 l Apfelsaft

1/16 l Sojasauce

1 EL Honig

2 EL Chilisauce, sweet (süß)

8 dag Sesamkörner, weiß

Öl

Dip-Sauce:

1 Becher Joghurt

1 Becher Creme fraîche

2 EL Ketchup

Salz

Gemüsestreifen:

½ Gurke

½ Paprikaschote, rot

½ Paprikaschote, gelb

4 Karotten

Zubereitung

Putenbrust in 2 cm große Stücke schneiden. Für die Marinade Apfelsaft, Sojasauce, Honig sowie Chilisauce vermischen und die Putenstücke darin marinieren lassen. Die Putenstücke im Sesam wenden und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl auf allen Seiten braten.

Die Sesamnuggets im Rohr warm halten. Pfanne auswischen und den Vorgang mit den restlichen Putenstücken wiederholen.

Für die Dip-Sauce Joghurt, Creme fraîche, Ketchup und Salz glatt verrühren.

Für die Gemüsestreifen Gemüse putzen, eventuell die Karotten schälen und in gleich lange dünne Streifen schneiden.

Die Putennuggets gemeinsam mit den Gemüsestreifen und der Dip-Sauce als Vorspeise servieren.

Tipp: Auch sehr gut geeignet für Buffet oder als Finger Food.
