



FrISChe Putenschnitzel mit Bananen-Currysauce an glasierten Früchten



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustschnitzel	600 g
Bananen	2 St.
Schlagsahne	200 g
Gemüsebrühe	200 ml
Currypulver	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Weintrauben, dunkel	100 g
Mango	1 St.
Minze, frisch	20 g
Rapsöl	3 EL
Butter	1 TL
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Puten-Schnitzel waschen und trocken tupfen. Für die Sauce eine Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Sahne, Brühe, Bananenscheiben und Curry aufkochen lassen und ca. 10 Min. bei geringer Temperatur köcheln lassen. Anschließend mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und vom Herd nehmen.
2. Zweite Banane schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Trauben waschen, halbieren und entkernen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, abzupfen und in feine Streifen schneiden.
3. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Putenschnitzel ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und noch ca. 1 Min. in der heißen Pfanne ziehen lassen. Die fertigen Putenschnitzel auf eine Platte geben und warm stellen.
4. Anschließend Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Bananenscheiben und Mangostücke darin ca. 2 Min. anbraten, Honig und Trauben dazugeben, durchschwenken und ca. 1 Min. darin ziehen lassen. Mit den Minzstreifen verfeinern. Die Currysauce nochmals aufkochen lassen, schaumig pürieren und mit den gebratenen Puten-Schnitzeln und den glasierten Früchten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	474 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	15 g