

MARLEY SPOON



Knusper-Pute im Kokosmantel

mit Miso-Gemüse und asiatischem Kraut



30-40min



4 Personen

Bei uns ist heute Fusion-Küche angesagt! Asiatische Aromen und Geschmäcker treffen auf amerikanisches Fast-Food. Wir hüllen knusprige Putennuggets in eine leckere Kokos-Panade, marinieren Röstgemüse in würziger Misopaste und verpassen dem klassischen "Cole Slaw" einen asiatischen Touch durch nussigen Sesam und säuerlichen Reissessig. Da können wir es kaum abwarten, dieses Festmahl zu verputzen!

Was du von uns bekommst

- Karotte
- frischer Ingwer
- Putenschnitzel
- Sesam ¹¹
- Kokosraspeln
- Sojasauce ^{1,6}
- Reisessig
- Rotkraut
- Erdäpfel
- Mayonnaise ^{3,10}
- Fisolen
- Misopaste ⁶
- grüne Paprika

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 810.0kcal, Fett 52.0g, Eiweiß 42.0g, Kohlenhydrate 38.0g



1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. **Erdäpfel** evtl. schälen oder waschen, dann längs vierteln. **Fisolenenden** ca. 1cm abschneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen, dann in 2cm dicke Streifen schneiden. **Ingwer** schälen und fein reiben.



4. Fleisch panieren

Putenschnitzel in 2cm dicke Streifen schneiden. 1 Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Auf einem weiteren Teller **Kokosraspel**, 1TL Salz und 2EL Mehl vermengen. Die **Putenstreifen** erst ins Ei tauchen, abtropfen lassen, dann in der **Kokospaste** wenden, sodass alles damit bedeckt ist.



2. Salat vorbereiten

Die **Karotten** schälen und grob raspeln. Den **Krautstrunk** rausschneiden und das **Kraut** in hauchfeine Streifen schneiden. **Karotten**, **Kraut** und **Sesam** mit 1-1,5TL Salz, Pfeffer und **Reisessig**, sowie einer Prise Zucker verkneten und bis zum Servieren ziehen lassen.



5. Fleisch braten

Eine mittlere Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und auf mittelhohe Stufe erhitzen. Dann die panierten **Putenstreifen** darin für ca. 4-5Min. von allen Seiten knusprig braten. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



3. Gemüse backen

Währenddessen **Misopaste** mit 2-3EL Wasser, 2EL Öl, der **Hälfte des Ingwers** und **Sojasauce** verrühren. Das **Gemüse** aus Schritt 1 in einer großen Schüssel mit der **Miso-Mischung** mit den Händen gut vermengen, sodass alles gleichmäßig damit bedeckt ist. Dann das **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und im Rohr ca. 15-20Min. backen.



6. Ingwer-Mayonnaise rühren

Die **Mayonnaise** mit dem übrigen **Ingwer**, Salz und Pfeffer verrühren. Die **Putenstreifen** mit dem **Kraut**, dem **Miso-Gemüse** und der **Ingwer-Mayonnaise** servieren.