

## Rezept

# Pute in Limetten-Marinade

Ein Rezept von Pute in Limetten-Marinade, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	Bio-Limetten	<b>1</b>	Zwiebel
<b>1</b>	Knoblauchzehe	<b>3 Stängel</b>	Koriandergrün
<b>2 TL</b>	Honig	<b>150 ml</b>	Olivenöl
<b>1 TL</b>	Cayennepfeffer	<b>800 g</b>	Putenbrustfilet
<b>1 l</b>	Öl		Salz
	Pfeffer		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal

## Zubereitung

1. Die Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und klein schneiden.
2. Die Limettenschale, den Limettensaft, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Koriander mit dem Honig, dem Olivenöl und dem Cayennepfeffer verrühren.
3. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Fett und Sehnen entfernen. Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. In die Marinade geben und mind. 1 Std. durchziehen lassen.
4. Das Öl im Fonduetopf auf dem Herd erhitzen, auf das Rechaud stellen und heiß halten. Fleisch aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Auf die Fonduegabeln spießen und im heißen Öl garen. Abtropfen lassen. Salzen und pfeffern.