

Rezept

Putenschnitzel mit gebratenen Mango-Nudeln

Ein Rezept von Putenschnitzel mit gebratenen Mango-Nudeln, am 29.05.2023

Zutaten

75 g Vollkorn-Spaghetti	Salz
1 Mango (ca. 250 g)	1 weiße Zwiebel
2 Putenschnitzel (à ca. 200 g)	3 EL Rapsöl
Cayennepfeffer	gemahlener Koriander
2 EL gehacktes Koriandergrün (ersatzweise glatte Petersilie)	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 542 kcal

Zubereitung

1. Die Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
2. In der Zwischenzeit die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern abschneiden und in dünne, ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Putenschnitzel kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, von Fett und Sehnen befreien, vorsichtig plattieren und salzen.
3. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldgelb braten. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen.
4. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Zwiebelringe darin glasig dünsten. Die Mangostreifen dazugeben und unter Rühren braten, bis sie Farbe angenommen haben.
5. Die Nudeln in ein Sieb abschütten, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Ca. 1 Min. anbraten und mit Salz, Cayennepfeffer und gemahlenem Koriander pikant abschmecken.
6. Die Mango-Spaghetti auf zwei Tellern anrichten und die Putenschnitzel obenauf legen. Mit Koriandergrün bestreut servieren.