EIN HAUCH ASIEN

Putenmedaillons in Kräuter-Ei-Hülle gebraten mit Süß-Sauer-Sauce und Basmatireis

Für 2 Personen

Zutaten

- 200 g Putenbrust von **Gönnataler Putenspezialitäten**
- 1 Ei
- ½ Bund Schnittlauch oder Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 50 g Mehl
- 30 ml Sonnenblumen-Walnuss-Öl von der **Erfurter Ölmühle**
- 120 g Basmatireis
- 1 Glas **Nabio** Reisglück Süß-Sauer-Sauce
- evtl. Sojasauce, frischer Ingwer

Zubereitung

Zunächst schneidest Du die Putenbrust in ca. 3 cm dicke Scheiben. Schlage das Ei in einem tiefen Teller auf und verrühre es mit den Kräutern. Würze die Putenmedaillons, wende sie in Mehl und ziehe sie zum Schluss durch die Kräuter-Ei-Mischung. Nun brätst Du die umhüllten Putenstücke im heißen Öl, bis sie goldbraun sind.

Setze währenddessen den Reis an und erhitze die Süß-Sauer-Sauce. Wenn Du möchtest, kannst Du sie mit Sojasauce und frischem Ingwer verfeinern.

Alles anrichten und guten Appetit!

Erfurter Ölmühle
Sonnenblumen-
Walnuss-Öl
500 ml
Nabio
ISS GUT FÜR DICH
REISGLÜCK
Bio
SÜSS SAUER SAUCE
MIT VIEL GEMÜSE

Thüringen schmeckt ist eine Kampagne des

Thüringer Ernährungsnetzwerk

Mit Unterstützung der Ernst-Benary-Schule Erfurt
Rezept von Thomas Grohe und Christian Frank

Mehr Rezeptideen auf

www.thueringenschmeckt.de

#thüringenschmeckt