

Putenschnitzel mit gebratenen Mango-Nudeln

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Vollkorn-Spaghetti
- 300 g Mango
- Salz
- 1 Gemüsezwiebel
- 300 g Putenschnitzel
- 3 EL Sesamöl
- alternativ: Kokosfett
- oder raffiniertes Rapsöl
- Cayenne-Pfeffer
- etwas gemahlener Koriander
- 2 EL frischer gehackter Koriander
- alternativ: Petersilie

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In der Zwischenzeit die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden und in dünne, etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Putenschnitzel waschen und trocken tupfen, vorsichtig plattieren und salzen. Ein Drittel des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf beiden Seiten goldgelb braten. Herausnehmen und warm halten.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Zwiebelringe darin glasig dünsten. Mangostreifen dazugeben und unter Rühren solange braten, bis sie Farbe bekommen. Die Nudeln dazugeben und etwa 1 Minute anbraten, dann alles mit Salz, Cayenne-Pfeffer und gemahlenem Koriander pikant abschmecken.

Die Mango-Spaghetti auf Tellern anrichten und die Putenschnitzel obenauf legen. Mit dem Koriandergrün bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen