



Putenmedaillons im Safran-Kokosmantel auf Pflücksalat

Zutaten (für vier Personen)

12 kleine Putenmedaillons (à 50 g)
Mark einer Vanilleschote
1 EL geriebener Ingwer
2 Msp. gemahlener Safran
4 EL Maismehl
2 Eier
60 g Kokosraspeln
2 EL Olivenöl

320 g Pflücksalat
Filets von 2 Orangen
150 ml Orangensaft
3 EL Olivenöl
3 EL Obstessig
1 TL Honig
1 Chilischote in Ringe geschnitten
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Putenmedaillons mit einer Mischung aus Vanillemark, geriebenem Ingwer und gemahlenem Safran leicht einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durch das aufgeschlagene Ei ziehen, in Kokosflocken wenden und in heißem Olivenöl beidseitig ausbacken.

Orangensaft mit kalt gepresstem Olivenöl, Obstessig und Honig gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ringe der Chilischote und die Orangenfilets zugeben, kurz einziehen lassen. Pflücksalat in tiefem Teller mittig anhäufeln, mit der Marinade überziehen und die Orangenfilets dazugeben. Die gebratenen Putenmedaillons mit anlegen.

Nährwerte pro Person

410 kcal – 28 g Fett – 15 g Eiweiß – 30 g Kohlenhydrate – 2,5 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei.