

# Puten-Schnitzel, Kokos-Panade, Ananas-Gemüse, Reis

**Für zwei Personen**

**Für die Putenschnitzel:**

2 Putenbrüste, à 200 g	1 Ei	100 g Kokosraspel
2 EL Mehl	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für das Gemüse:**

1 Ananas	1 Mango	1 Zwiebel
20 g Ingwer	200 ml Sahne	50 ml süße Chilisauce
Currypulver	Chiliflocken	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für den Basmatireis:**

200 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Schnitzel mit Mehl, Ei und schließlich Kokosraspeln panieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schnitzel anbraten. Abschließend für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen garen.

Den Reis mit der doppelten Menge Salzwasser garkochen.

Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und beides klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln, den Ingwer und die Ananas anbraten. Anschließend mit der Sahne ablöschen mit dem Curry und den restlichen Gewürzen abschmecken und weiterhin köcheln lassen. Abschließend mit etwas Chilisauce abschmecken.

Den Reis mit dem Ananas-Gemüse und dem Putenschnitzel auf Tellern anrichten und servieren.

Ricarda Göbel am 17. Juni 2015