# Frittierte Putenmedaillons

## in Buttermilchmarinade

- 150 min Zubereitungszeit
- 15 min Kochzeit
- 981 kcal pro Portion
- Mittel
- Deutsche Küche
- International

## Zutaten

2 Portionen

| | |
|---|---|
| 500 g | Putensteaks |
| 1 | Bio-Limette |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 500 ml | Buttermilch |
| 1 El | Paprikapulver, edelsüß |
| 1 El | Currypulver |
| 1 Tl | Chilipulver |
| 0,50 | Bund Minze |
| 0,50 | Bund Petersilie |
| 250 g | Griechischer Joghurt |
| 250 g | Magerquark |
| 2 El | Sprudelwasser |
| 150 g | Mehl |
| 2 El | Speisestärke |
| 1.000 ml | Pflanzenöl zum Frittieren |
| 1 Prise | Salz, Pfeffer zum Würzen |

## Zubereitung

1. Putensteaks abwaschen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Limette abwaschen und die Schale fein abreiben. Knoblauchzehen schälen und pressen. Buttermilch, Limettenabrieb, Knoblauch, Paprikapulver, Currypulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Putensteak-Medaillons darin mindestens 2 Std. einlegen, besser über Nacht.

2. Minze und Petersilie fein hacken. Joghurt, Magerquark, Sprudelwasser und Saft der Limette in einer Schüssel glatt rühren. Kräuter unterheben. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Abdecken und kaltstellen.

3. Mehl und Stärke in einer Schüssel vermengen. Putenmedaillons aus der Marinade nehmen und im Mehl wälzen. Pflanzenöl in einem Topf oder Fritteuse auf ca. 175 °C erhitzen. Putenmedaillons darin frittieren, bis sie knusprig braun sind. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Frittierte Putenmedaillons mit dem Kräuter Joghurt zusammen auf Tellern anrichten.

## Nährwerte

| | pro 100g | pro Portion |
|---|---|---|
| Brennwert | 457kJ /109kcal | 4.111kJ /981kcal |
| Fett | 3g | 21g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2g | 10g |
| Kohlenhydrate | 11g | 99g |
| davon Zucker | 2g | 18g |
| Eiweiß | 12g | 101g |
| Salz | 1g | 4g |