



# Puten-Nuggets mit Dip und Salat

## Zutaten (4 Portionen)

1 ganzes Putenbrustfilet	150 g Magermilchjoghurt
2 Eier	2 EL saure Sahne
1 gelbe Paprika	2 EL Apfelessig
1 rote Paprika	Saft einer Limone
8 Kirschtomaten	Rapsöl
250 g Feldsalat	125 g Mehl
200 g gehackte Mandeln	Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Die Putenbrust waschen und trocknen, der Länge nach halbieren und in ca. 5 x 3 cm große, 1–2 cm dicke Stücke schneiden.
2. Die Putenstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl, dann in zerschlagenem Ei und zuletzt in Mandeln wenden. Die Panade leicht andrücken.
3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenstücke von beiden Seiten ca. 8 Minuten goldbraun braten.
4. Für den Dip Joghurt mit saurer Sahne und Limonensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Feldsalat waschen, putzen und trocknen. Die Tomaten vierteln und die Paprika halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Den Essig mit 4 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermengen.