

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

POULETFLÜGELI IM MANTEL MIT VERSCH. DIPS

Zutaten:

250-500g	Pouletflügeli
etwas	Mohn
etwas	Sesamkörner
etwas	Senfsamen
etwas	Paniermehl / Mehl
1-2 Stk.	Ei, verquirlt

Zutaten Dip mit Paprikaschoten:

100 g	Naturejoghurt/Creme Fraiche/Quark
1/4 Stk	Rote Paprikaschoten/Peperoni, fein gehackt
1/4 Stk	Gelbe oder orange Paprikaschoten/Peperoni, fein gehackt
etwas	Frühlingszwiebel, fein gehackt
etwas	Salz, Curry (wenig)

Zutaten Dip mit Radieschen und Rote Beete:

100 g	Naturejoghurt/Creme Fraiche/Quark
½ Bund	Radieschen in dünne Scheiben geschnitten
1 kl.	Rote Beete / Rande, in dünne Scheiben geschnitten (kann auch weggelassen werden)
1 kl.	Knoblauchzehe, zerdrückt
etwas	Salz, Kuminpulver (wenig)

Zutaten Dip mit Gurken und Minze:

100 g	Naturejoghurt/Creme Fraiche/Quark
1 Stk	Gurke, klein, fein geraspelt
½ Bund	Pefferminze, fein gehackt
etwas	Senf oder Pefferkörner, geröstet in der Pfanne

Zutaten Buffalo Blue Cheese Dip:

Ca. 1 DL	Creme Fraiche
80 g	Blue Cheese, Roquefort, Gorgonzola Stark
etwas	Mayonnaise
1 DL	Buttermilch Nature
1 Stk.	Zitrone, Zest und Saft
etwas	Peffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Für die Pouletflügeli – in 3 Teile ausnehmenn - bzw. entsprechend schneiden und vom jeweiligen Knochen lösen bzw. zurückschaben.

In Ei und den verschiedenen Samen (Mohn, Senf, Sesam) und Paniermehl wenden. Frittieren.

Für die Dips jeweils das Joghurt mit den Zutaten mischen und in schöne Schälchen abfüllen und entsprechend garnieren. Zu den Pouletflügeli servieren.