

Hühnerfritten

Chicken-Nuggets ala Wertgen

Putenschnitzelfleisch als Schnitzel oder im ganzen 200-250 g pro Person

Sojasoße

Sherry

Salz

Knoblauch

frisch geschroteter Dinkel

Öl für die Pfanne

Zubereitung:

Schnitzel abtupfen und in kleine schmale Streifen schneiden, je gleichmäßiger umso besser für den Bratvorgang.

Angaben für ca. 400-500 g Fleisch:

2 EL (oder mehr je nach Fleischmenge) Sojasoße

2 EL Sherry (evtl. auch was mehr, siehe oben)

1 gestrichener Teelöffel Salz

2 oder mehr Knoblauchzehen fein schneiden oder reiben

alles miteinander verrühren

Die kleingeschnittenen Putenstreifen in die Marinade legen und gut vermischen, alles mindestens eine Stunde oder max. bis drei Stunden ziehen lassen.

Die Fleischstücke sorgfältig (mindestens so exakt wie Werner) einzeln im Schrot wenden.

Reichlich Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Putenstreifen langsam braten. Am besten in mehreren Durchgängen, damit alle Fleischstücke flach in der Pfanne gebraten werden. Das fertige Fleisch warm halten, bis alle Stücke gebraten sind.

Dazu den legendären Curry Dip!!!

Das Fleisch schmeckt auch gut kalt.