

Putenfleisch-Sticks mit Paprika

Beschreibung: Saftige Putenfleisch-Sticks mit Paprika – goldbraun aus der Heißluftfritteuse, perfekt für Meal-Prep oder als Snack.

Zeit: Zubereitungszeit: 30 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Bild:

Putenfleisch-Sticks mit Paprika

Utensil	Anmerkung
Heißluftfritteuse	Zum Garen
Schüssel	zum Vermengen

Zutat	Menge
Putenhackfleisch	250 g
Ei	1 Stück
Senf	1 TL
Paprikapulver	1 TL
Knoblauchpulver	1 TL
Salz und Pfeffer	Nach Geschmack

Zubereitung:

- Putenhackfleisch mit Ei, Senf und Gewürzen gründlich vermengen.
- Aus der Masse gleichmäßige, längliche Sticks formen.
- Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen, Sticks auf Backpapier legen.
- Ca. 15-18 Min. frittieren, bis sie außen goldbraun und innen durchgegart sind.
- Nach Wunsch mit Dip servieren oder als Snack kalt genießen. Perfekt für Meal-Prep!

Tipps: Gleichmäßige Sticks formen für gleichmäßiges Garen. Hervorragend als Snack, Meal-Prep oder für unterwegs geeignet.

Quelle: Screenshot aus dem Kochbuch

Revision #1
Created 2026-05-27 10:14:37 UTC by Admin
Updated 2026-05-27 10:14:37 UTC by Admin