Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
15 min
Serving
2 Portionen

Putengeschnetzeltes

Genieße unser köstliches Gericht mit zartem Putengeschnetzeltem und frischen Frühlingszwiebeln in einer cremigen Spargelsoße. Ein einfaches und leckeres Rezept für die ganze Familie!

Ingredients

- 60 g Frühlingszwiebel
- 120 g Putenbrustfilet
- 100 g Schinken, gekocht
- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel Maggi Für Genießer Spargel Cremesuppe fettarm
- 300 ml Wasser
- 1 EL Frischkäse
- etwas Salz

Copy ingredients

Preparation

1. Frühlingszwiebeln scheiden

   2min

   Frühlingszwiebeln waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

2. Fleisch schneiden

   2min

   Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Putenschnitzel gründlich waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Streifen schneiden. Anschließend nach Belieben mit Salz

& Pfeffer würzen.

3. Fleisch anbraten

   5min

   In einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Fleisch darin anbraten.

4. Sauce anrühren

   6min

   Maggi Für Genießer Spargel Cremesuppe fettarm in Wasser einrühren und in die Pfanne gießen. Die Frühlingszwiebeln und den Schinken zur Soße dazugeben und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 5 Min. kochen. Anschließend noch den Frischkäse unterrühren.

   Dazu schmeckt z.B. Reis oder Baguette.

Tips

Pimp dein Gericht

Um das Rezept zu verfeinern, kann auch noch frischer (grüner) Spargel verwendet werden.

Nutritional information

Energie	244.9 kcal
Fett	7 g
Gesättigte Fette	2.2 g
Kohlenhydrate	14.4 g
Zucker	5 g

Ballaststoff	1.6 g
Protein	30.1 g
Natrium	1399.7 mg

Alle Angaben pro Portion