



Einfach
15 min
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!

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, grob

Schritte

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.

Tipps

Pimp dein Gericht

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

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	14.4 g
Energie	244.9 kcal

Fett	7 g
Ballaststoff	1.6 g
Protein	30.1 g
Gesättigte Fette	2.2 g
Natrium	563.3 mg
Zucker	5 g

Alle Angaben pro Portion