



[Previous](#) [Next](#)

[Als PDF drucken](#)

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!

# Zutaten

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

Zutaten kopieren

# Zubereitung

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

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| Energie                     | 244.9 kcal |
| Fett                        | 7 g        |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2.2 g      |
| Kohlenhydrate               | 14.4 g     |
| davon Zucker                | 5 g        |

|               |          |
|---------------|----------|
| Ballaststoffe | 1.6 g    |
| Eiweiß        | 30.1 g   |
| Salz          | 563.3 mg |

*Alle Angaben pro Portion*