

Rezept

Gemüseteller mit Putenschnitzel

Ein Rezept von Gemüseteller mit Putenschnitzel, am 28.06.2026

Zutaten

70 g Linsennudeln	Salz
2 Pastinaken	200 g TK-Blattspinat
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
180 g Putenbrustfilet	2 EL Buchweizenmehl
1 EL Rapsöl	80 g Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kind und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 1015 kcal, 47 g F, 70 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Die Linsennudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Pastinaken putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf 100 ml Wasser erhitzen und die Pastinaken darin bei schwacher Hitze ca. 8 Min. garen. Anschließend den Spinat hinzufügen und alles noch ca. 3 Min. garen. Mit wenig Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.

3. Das Fleisch etwas dünner klopfen, dann im Buchweizenmehl wenden, dabei das Mehl leicht andrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf jeder Seite ca. 3 Min. leicht braten.

4. Das Pastinaken-Spinat-Gemüse im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Crème fraîche zu den Linsennudeln geben und locker unterheben. Zum Servieren Püree, Linsennudeln und Putenschnitzel auf Tellern anrichten. Das Fleisch nach Belieben leicht salzen und in kleine Stücke schneiden.