

Rezept

Geschnetzeltes mit Blumenkohlpüree

Ein Rezept von Geschnetzeltes mit Blumenkohlpüree, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Putenschnitzel	1 Zwiebel
250 g Champignons	250 g Austernpilze
1 kg TK-Blumenkohl	Salz
1 EL Öl	Pfeffer
250 g Sahne zum Kochen (15 % Fett)	100 g fettarmer Frischkäse (16 % Fett)
frisch geriebene Muskatnuss	1-2 EL gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln, die Austernpilze in breite Streifen schneiden. Die Blumenkohlröschen noch gefroren in wenig kochendes Salzwasser geben und in 6 - 8 Min. weich garen.
2. Inzwischen das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Dann die Pilze im Bratfett unter Wenden ca. 5 Min. kräftig anbraten, dabei nach ca. 3 Min. die Zwiebel dazugeben und mit Salz würzen. Das Fleisch wieder hinzufügen. Die Sahne angießen, alles aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Währenddessen den Blumenkohl abgießen und mit dem Frischkäse mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Das Geschnetzelte salzen, pfeffern und mit Petersilie bestreuen. Mit dem Püree servieren.