

Rezept

Pute mit Zucchini in Zitronensauce

Ein Rezept von Pute mit Zucchini in Zitronensauce, am 19.04.2024

Zutaten

250 g Putenschnitzel	1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 mittelgroße Zucchini
2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale	1 EL Frischkäse, fettreduziert
1 EL Zitronensaft	8-10 Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Putenschnitzel kalt abspülen und trocken tupfen, in 1 cm breite und 4 cm lange Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln, in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne das Olivenöl mittelstark erhitzen. Das Fleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch darin rundum 2-3 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchinis Scheiben und die Zitronenschale untermischen. Alles weitere 2-3 Min. dünsten.
3. Den Frischkäse und den Zitronensaft unterrühren, erhitzen und das Gericht mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Zuletzt die Basilikumblätter waschen, grob zerpfeifen und untermischen.