

Rezept

Puten-Zucchini-Geschnetzeltes

Ein Rezept von Puten-Zucchini-Geschnetzeltes, am 23.04.2024

Zutaten

400 g Putenschnitzel	2 Bio-Limetten
1 Zwiebel	500 g feste Zucchini
150 g Champignons	3 EL Öl
Salz	weißer Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe	100 g saure Sahne
2 EL frisch gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Putenschnitzel in feine Streifen schneiden. Limetten waschen, trockenreiben und die Schale von 1 Limette in sehr feinen Streifen abziehen. Beide Früchte auspressen. Zwiebel schälen, klein würfeln. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden oder hobeln. Champignons putzen, ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Putenfleisch darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. kräftig anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Zwiebel, Champignons und Zucchini im verbliebenen Bratfett 2-3 Min. andünsten. Salzen und pfeffern. Brühe und 5 EL Limettensaft zufügen, alles bei kleiner Hitze 5 Min. köcheln lassen.
3. Fleisch zum Gemüse geben und heiß werden lassen. Saure Sahne und Petersilie unterrühren. Das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer und restlichem Limettensaft abschmecken. Mit der Limettenschale bestreut servieren.