

Rezept

Putengeschnetzeltes

Ein Rezept von Putengeschnetzeltes, am 14.04.2026

Zutaten

200 g Putenschnitzel	1 Zwiebel
200 g Champignons	1 kleine Orange
2 TL Butter	Salz
Pfeffer	150 g TK-Erbsen
200 ml Gemüsebrühe	5 EL Magermilchpulver
3 EL saure Sahne (10 % Fett)	3 EL Schnittlauchröllchen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Putenschnitzel trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Orange auspressen.
2. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Putenfleisch darin rundum anbraten. Aus der Pfanne heben, salzen und pfeffern.
3. Zwiebel und Champignons in die Pfanne geben, im verbliebenen Bratfett dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen zufügen, Brühe und den Orangensaft angießen und das Magermilchpulver einrühren. Aufkochen und 5 Min. köcheln lassen.
4. Putenfleisch wieder in die Pfanne geben, heiß werden lassen. Von der Kochstelle nehmen. Saure Sahne unter das Geschnetzelte rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.