

## Rezept

# Putengeschnetzeltes in Gemüserahmsauce

Ein Rezept von Putengeschnetzeltes in Gemüserahmsauce, am 09.06.2026

## Zutaten

2,2 kg	Putenbrust	3	Zwiebeln
2 kg	gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini)		Salz
1 l	Sahne		Pfeffer
	geriebene Muskatnuss		1,5 l Gemüsebrühe
200 g	TK-Erbsen		1-3 EL Speisestärke
			Öl zum Braten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 20 KINDERPORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

## Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das gemischte Gemüse waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in wenig Salzwasser in ca. 5 Min. bissfest blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und eiskalt abschrecken.
2. Das Fleisch salzen und pfeffern. Öl in einem flachen Topf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise bei großer Hitze ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen. Die Zwiebeln in den Topf geben, andünsten, den Gemüsefond aufgießen, aufkochen, Sahne zugießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, die Sauce damit binden. Fleisch, Gemüse und die Erbsen in die Sauce geben und erhitzen.