Rezept

Putengeschnetzeltes mit grünem Spargel

Ein Rezept von Putengeschnetzeltes mit grünem Spargel, am 11.08.2025

Zutaten

1	mittelgroße Zwiebel
150 g	Zuckerschoten
150 g	Kirschtomaten
3 EL	Rapsöl
	Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
500 g	grüner Spargel
	Jodsalz
500 g	Putenschnitzel
	Pfeffer
40 g	gemahlene Mandeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Spargelstangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Spargel und Zuckerschoten in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 5 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 500 ml Kochwasser auffangen.

2. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Schnitzel kalt abspülen, trocken tupfen und in daumendicke Würfel schneiden.

3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Putenwürfel darin unter Wenden kräftig anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Nun Zwiebel und Tomaten im heißen Bratfett andünsten. Die Zitronenschale zufügen und die Mandeln darüberstreuen.

4. Das aufgefangene Gemüsekochwasser angießen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Gemüse und Fleisch in die Sauce geben und darin erhitzen. Dann die Sauce mit Pfeffer, Jodsalz und 2-3 EL Zitronensaft abschmecken und mit Kartoffelbrei oder Reis servieren.