

Rezept

Schnelles Puten-Vitello

Ein Rezept von Schnelles Puten-Vitello, am 14.04.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 2 Zucchini (1 gelbe und 1 grüne) | 1 EL Olivenöl |
| 1 kleine Dose Thunfisch im eigenen Saft (130 g Abtropfgewicht) | 2 Sardellenfilets |
| Salz | 100 g saure Sahne |
| 2 EL kleine Kapern | Zitronenpfeffer |
| 4 Artischockenböden (aus Glas, Dose oder aus der Feinkosttheke) | 175 g Putenbrustaufschnitt in dünnen Scheiben |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 363 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und putzen, in Scheiben schneiden. Im erhitzten Öl rundherum in knapp 10 Min. goldbraun braten.

2. Inzwischen den Thunfisch abtropfen lassen. Thunfisch, Sardellenfilets und saure Sahne pürieren. Mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Die Kapern unterrühren.

3. Den Aufschnitt auf Tellern anrichten, die Thunfischsauce darüberträufeln. Die Zucchini mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und mit den Artischocken zum Aufschnitt geben.