WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Kürbispfanne mit Champignons und Spätzle

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putenfilet
1 EL Mehl
Salz und Pfeffer
2 EL Butterschmalz
400 g Spätzle
1 Zwiebel
500 g Hokkaido Kürbis
200 g Champignons
150 ml Weißwein
200 ml Sahne
1 TL Majoran
1 Zitrone
roter Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 565 kcal, 22 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Kürbispfanne mit Champignons und Spätzle

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenfilets kleinschneiden und mit Mehl und etwas Salz und Pfeffer mischen.



2. Dann die mehlierten Putenfilets in dem Butterschmalz 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



3. Nebenbei die Spätzle garen.

Puten-Kürbispfanne mit Champignons und Spätzle



4. Das gebratene Putenfleisch kurz zur Seite stellen.



5. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Alles zusammen in dem Bratfett anrösten.



Puten-Kürbispfanne mit Champignons und Spätzle

6. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen.



7. Jetzt die Sahne angießen und den Majoran unterrühren.



8. Schließlich mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.



Puten-Kürbispfanne mit Champignons und Spätzle

9. Zum Schluss das Putenfleisch unterheben und noch einmal aufkochen.



10. Jetzt nur noch alles anrichten und mit rotem Pfeffer genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Kürbispfanne mit Champignons und Spätzle



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**