

## 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

## 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.



6. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen.



7. Jetzt die Sahne angießen und den Majoran unterrühren.

## Puten-Kürbispfanne mit Champignons und Spätzle



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



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



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

## 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)**