WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putengeschnetzeltes mit grünem Spargel, Möhren und Blumenkohlreis

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Putengeschnetzeltes
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
500 g Spargel
3 Möhren
200 ml Gemüsebrühe
800 g Blumenkohl
100 g Crème fraîche
Salz & Pfeffer
3 Lauchzwiebeln
0.5 Zitrone



Nährwerte:

Pro Portion ca. 518 kcal, 30 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putengeschnetzeltes mit grünem Spargel, Möhren und Blumenkohlreis

Zubereitung:

1. 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.



2. Zuerst das Putengeschnetzelte und die klein gehackte Zwiebel in 1 EL Öl für circa 5 Minuten scharf anbraten.



3. Spargel und Möhren klein schneiden und für circa 2 bis 3 Minuten mitbraten.

Putengeschnetzeltes mit grünem Spargel, Möhren und Blumenkohlreis



4. Mit der Brühe übergießen und für 10 bis 12 Minuten köcheln lassen.



5. Währenddessen den Blumenkohl fein hacken…

Putengeschnetzeltes mit grünem Spargel, Möhren und Blumenkohlreis



6. …und dann in 1 EL Öl für circa 6 bis 8 Minuten anbraten.



7. Anschließend die Crème fraîche unter das Putengeschnetzelte rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putengeschnetzeltes mit grünem Spargel, Möhren und Blumenkohlreis



8. Alles zusammen anrichten und mit Lauchzwiebelringen toppen. Je nach Geschmack noch ein paar Spritzer Zitronensaft über den fertigen Teller geben. Dann einfach nur noch schmecken lassen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putengeschnetzeltes mit grünem Spargel, Möhren und Blumenkohlreis



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**