

Zitronen-Zoodles-Pasta und Putengeschnetzeltes

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putengeschnetzeltes
2 EL Öl
1 Zwiebel
100 ml Brühe
1 Zitrone
150 g Hüttenkäse
1 Zucchini
250 g Spaghetti



Nährwerte:

Pro Portion ca. 458 kcal, 15 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Zitronen-Zoodles-Pasta und Putengeschnetzeltes

Zubereitung:

1. Zucchini mit dem Messer oder einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden.



2. Putengeschnetzeltes in 1 EL Öl von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten...



3. ... und kurz zur Seite stellen. Spaghetti nach Packungsangabe kochen



Zitronen-Zoodles-Pasta und Putengeschnetzeltes

4. Zwiebel in 1 EL Öl glasig braten.



5. Brühe, Sahne, Hüttenkäse, Zitronensaft und -abrieb unterrühren und circa 5 bis 7 Minuten köcheln lassen.



6. Putenfleisch, Spaghetti und Zucchiniestreifen unterheben, zwei bis drei Minuten kochen lassen und fertig. ☑



7. Nur noch anrichten und genießen!

Zitronen-Zoodles-Pasta und Putengeschnetzeltes



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**