



Putenfilet mit Spargel und Bandnudeln

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenfilet
1 EL Öl
500 ml Gemüsebrühe
500 g Bandnudeln
500 g Spargel
150 ml Sahne
1 Zitrone
1 Bund Kerbel
Salz & Pfeffer
Speisestärke



Nährwerte:

Pro Portion ca. 850 kcal, 19 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 125 Minuten



Putenfilet mit Spargel und Bandnudeln

Zubereitung:

1. Als erstes Putenfilets in dem Öl von jeder Seite circa 4 bis 5 Minuten scharf anbraten.



2. Dann Putenfilets in eine Auflaufform geben, mit 100 ml Brühe angießen und anschließend im Ofen bei 160 Grad circa 10 bis 12 Minuten zu Ende garen.



3. Im nächsten Schritt Bandnudeln kochen.





Putenfilet mit Spargel und Bandnudeln

4. Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abscheiden. Dann mit 400 ml Brühe für circa 10 Minuten garen.



5. Zum Schluss noch einmal zusammen mit Sahne, Zitronenabrieb und -saft, Kerbel, einer Prise Salz und Pfeffer aufkochen. Je nach Geschmack mit Stärke binden.



6. Last but not least: alles zusammen anrichten und genießen!



Putenfilet mit Spargel und Bandnudeln



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