

# Putengeschnetzeltes mit Spargel & Frühlingsgemüse

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Putengeschnetzeltes - ein zeitloser Klassiker, der über das ganze Jahr hinweg funktioniert. Egal ob im Sommer oder Winter, eine warme Mahlzeit tut jedem Magen gut. Eine Stärke des Gerichts ist zweifelsohne seine Variationsvielfalt in Bezug auf seine Zutaten. Für dieses Rezept greifen wir auf ein typisches Frühlingsgemüse zurück, den Spargel. Da das Auge bekanntlich ebenfalls mit, isst, nehmen wir sowohl weißen als auch grünen Spargel.

Die Kombination aus scharf angebratenen und in Weißwein abgelöschten bissfesten Putenstreifen und dem zarten Spargel, schmeckt einfach traumhaft.

## Zutaten

- 600 g Putenschnitzel, gewaschen, trocken getupft, in Streifen
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 250 g grüner Spargel, gewaschen
- 250 g weißer Spargel, gewaschen
- 150 g Zuckerschoten gewaschen, gefädelt
- 150 g Kirschtomaten ohne Blüte
- 1 Gläschen Hühnerbrühe aus dem Supermarkt
- ¼ l trockener Weißwein
- 1 Becher Creme fraiche
- 1 Zitrone
- 2 - 3 EL Pflanzenöl
- 1 gehäufte EL Mehl
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt 1

Den weißen Spargel herkömmlich schälen, den Grünen, falls erforderlich im unteren Drittel. Die

holzigen Enden kappen und mit den Zuckerschoten in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker 5 min. garen. Heraus nehmen, kalt abschrecken, den Spargel schräg in 3 - 4 cm lange, mundgerechte Stücke schneiden, die Zuckerschoten ev. schräg halbieren.

### **Schritt2**

Die Putenbruststreifen recht scharf anbraten, wenden, salzen und pfeffern, zunächst aus der Pfanne nehmen, warm halten. Die Zwiebeln im gleichen Bratfett anschwitzen, das Mehl darüber stäuben, verrühren. Mit dem Weißwein und der Hühnerbrühe aufgießen, glatt rühren, „aufstoßen“, 4 - 5 min. leise köcheln lassen. Mit Zitronensaft und etwas Abrieb, Salz und Pfeffer würzen, pikant abschmecken.

### **Schritt3**

Zunächst die Tomaten zufügen, 2 min. köcheln lassen, dann den Spargel und die Zuckerschoten erhitzen. Mit Schnittlauch bestreut und trockenem Basmati - Duftreis oder einem Blätterteig - Kissen servieren.

**Rezeptart:** Kleine Gerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/putengeschnetzeltesfruehlingsgemuese/>