



**Einfach**  
**15 min**  
**2 Portionen**

## Putengeschnetzeltes

Genieße unser köstliches Gericht mit zartem Putengeschnetzeltem und frischen Frühlingszwiebeln in einer cremigen Spargelsoße. Ein einfaches und leckeres Rezept für die ganze Familie!

60 g Frühlingszwiebel  
120 g Putenbrustfilet  
100 g Schinken, gekocht  
1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl  
1 Beutel Maggi Für Genießer Spargel Cremesuppe fettarm  
300 ml Wasser  
1 EL Frischkäse  
etwas Salz, grob

---

## Schritte

**1. Frühlingszwiebeln scheiden**

2min

Frühlingszwiebeln waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

## 2. **Fleisch schneiden**

2min

Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Putenschnitzel gründlich waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Streifen schneiden. Anschließend nach Belieben mit Salz & Pfeffer würzen.

## 3. **Fleisch anbraten**

5min

In einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Fleisch darin anbraten.

## 4. **Sauce anrühren**

6min

Maggi Für Genießer Spargel Cremesuppe fettarm in Wasser einrühren und in die Pfanne gießen. Die Frühlingszwiebeln und den Schinken zur Soße dazugeben und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 5 Min. kochen. Anschließend noch den Frischkäse unterrühren.

Dazu schmeckt z.B. Reis oder Baguette.

---

## Tipps

### **Pimp dein Gericht**

Um das Rezept zu verfeinern, kann auch noch frischer (grüner) Spargel verwendet werden.

---

## Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	14.4 g
Energie	244.9 kcal

Fett	7 g
Ballaststoff	1.6 g
Protein	30.1 g
Gesättigte Fette	2.2 g
Natrium	563.3 mg
Zucker	5 g

*Alle Angaben pro Portion*