Putengeschnetzeltes in Zitronensoße

Fleisch-Gerichte » Puten » Pute & Obst

Zutaten (4 Personen)

» 200g Reis
» Salz
» 400g Putenschnitzel
» 2 Stangen Porree
» 200g Möhre(n)
» 2EL Öl
» 250ml Instant-Gemüse-Brühe
» Zitronenpfeffer
» 100g Schlagsahne
» 1 Zitronenschale
» 1-2EL heller Soßenbinder
» 1-2EL Zitronensaft

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Reis in kochendem Salzwasser ca. 20min garen. Putenschnitzel, Porree und Möhren in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen. Fleisch darin 6-8min unter Wenden knusprig braten.

2. Gemüsestreifen zum Fleisch geben, kurz mitdünsten. 100ml Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Reis zufügen und mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.

3. Restliche Gemüsebrühe, Sahne und Zitronenschale aufkochen lassen. Soßenbinder einstreuen und die Soße damit binden. Mit Salz, Zitronenpfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Putengeschnetzeltes portionsweise auf Tellern anrichten und mit Zitronensoße begießen.

Dazu schmeckt ein frischer Salat.

Nährwerte: 440kcal/E32g/F14g/KH48g pro Portion

angelegt am: 08.03.2003 Rezept-Nr: 261

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke