



Putengeschnetzeltes mit Spätzle

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Öl	3 EL
Champignons, weiß	500 g
Karotten	4 St.
Gemüsebrühe	400 ml
Frischkäse, natur	120 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Spätzle, frisch	800 g
Butter	1 EL
Essig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. Putenbrust waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und salzen. 1 EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 3–4 Min. rundherum anbraten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen.
2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Karotten waschen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
3. In der gleichen Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons und Karotten ca. 3 Min. anbraten. Danach mit 400 ml Brühe ablöschen und ca. 4 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Frischkäse in einer Schale mit 1 Prise Salz und Pfeffer cremig rühren. Danach mit dem Fleisch zusammen in die Pfanne geben und auf niedriger bis mittlerer Stufe erwärmen.
4. In einer weiteren Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Spätzle darin ca. 5 Min. goldgelb anbraten. Putengeschnetzeltes mit Salz, Pfeffer und 1 EL Essig abschmecken.
5. Putengeschnetzeltes und Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein [Rucolasalat mit Mangodressing](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	693 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	54 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g