

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
526 kcal

KOHLENHYDRATE
59,9 g

FETT
11,7 g

EIWEISS
43,5 g

BALLASTSTOFFE
12,8 g

Cremig leichtes Putengeschnetzeltes

Zubereitung (20 Min.)

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Zwiebel fein hacken, die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
3. 1 TL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch 3-4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.
4. Das restliche Öl zugeben, die Zwiebel und die Champignons darin anbraten. Mit der Sahne ablöschen. Das Stärkemehl mit der Milch verrühren, in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen lassen. Kurz einkochen, bis die Soße die richtige Konsistenz erreicht hat.
5. Das Fleisch und die Kräuter zugeben, nachwürzen und 2 Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Nach Belieben noch mit etwas frischer Petersilie und Kresse garnieren.
6. Das Geschnetzelte mit den Nudeln servieren.

Zutaten

80 g Vollkornnudeln
100 g Putengeschnetzeltes
1/4 Zwiebel (ca. 25 g)
6 Champignons (ca. 120 g)
2 TL Rapsöl
1 EL Kochsahne 7 % Fett
1 TL Stärkemehl
75 ml Milch 1,5 % Fett
2 1/2 EL TK-Küchenkräuter
Salz
Pfeffer
Gemüsebrüh-Pulver
Petersilie, frisch
Kresse, frisch