



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 | |
| 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 |