

Vogel's Rezeptbox

Geschnetzeltes mit Spargel



Zubereitung:

- Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleischstreifen darin kräftig anbraten und aus der Pfanne nehmen.
-
- Wildreis nach Packungsanweisung zubereiten. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden, schräg in Streifen schneiden und in restlichem Öl anbraten. Mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen, Cremefine dazu geben und ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Honig, Senf und Estragon in die Sauce rühren und mit Saucenbinder andicken.
-
- Putenstreifen wieder in die Sauce geben und kurz erhitzen. Geschnetzeltes mit Reis und nach Wunsch mit frischen Kräutern garniert servieren.

Zutaten (4 Personen):

4 Putenschnitzel je ca. 100 g
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
500 g Spargel
100 ml Gemüsebrühe
100 ml trockener Weißwein
150 ml Cremefine zum Verfeinern
2 EL Honig
2 EL Senf
1-2 TL getrockneter Estragon
1-2 EL heller Saucenbinder
200 g Wildreis

Nährwerte:

Pro Portion:
645 kcal / 2708 kJ
49,0 g Kohlenhydrate
34,7 g Eiweiß
33,0 g Fett
4,0 BE