



Putengeschnetzeltes mit Frühlingszwiebeln

Zutaten

- 60 g Frühlingszwiebeln
- 120 g Putenschnitzel
- 100 g gekochter Schinken
- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel Maggi Für Genießer Spargel Cremesuppe fettarm
- 300 ml Wasser
- 1 EL Frischkäse, Magerstufe
- etwas Kräutersalz

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Schinken feine Streifen schneiden. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Kräutersalz würzen.
3. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Fleisch darin anbraten.
4. Maggi Für Genießer Spargel Cremesuppe fettarm in Wasser einrühren und in die Pfanne gießen. Frühlingszwiebeln und Schinken zugeben und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 5 Min. kochen. Frischkäse unterrühren (nicht mehr kochen!). Dazu schmeckt Reis oder Baguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	245 kcal
Fett	7 g
Protein	30 g

🕒 15 Minuten

⊕ 2 Portionen