

Putenspieße in Spinat-Champignon-Sauce

Zutaten

- 150 g Blattspinat, tiefgefroren
- 150 g Champignons, frisch
- 200 g Putenschnitzel
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel MAGGI Fix für Champignon-Rahm Hähnchen
- 250 ml Wasser
- 100 ml Schlagsahne

Zubereitung

1. Blattspinat auftauen lassen und ausdrücken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in 4 dünne Streifen schneiden. Auf Holzspieße gewellt aufspießen.
3. In einer Pfanne (Durchmesser 28 cm) THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Putenspieße darin goldbraun anbraten. Gemüse zugeben und kurz mitbraten.
4. In einem Messbecher MAGGI Fix für Champignon-Rahm Hähnchen mit Wasser und Sahne verrühren, in die Pfanne gießen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Wärmezufuhr offen ca. 10 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Dazu passt Reis, Salzkartoffeln oder Püree.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	12 g
Energie	393 kcal
Fett	23 g
Protein	33 g

🕒 28 Minuten

⊕ 2 Portionen