

# Putengeschnetzeltes mit Gemüsespaghetti

Geflügel

**Vorbereitungszeit:** 60 Minuten } 1¼ Stunde  
**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Putenschnitzel	g	400	
Spaghetti	g	500	
Oliven, schwarz	St.	20	
Tomaten, Klein	St.	12	
Frühlingszwiebel	Bund	1 - 2	
Zucchini	St.	1	
Lauch	St.	1	
Karotte	St.	2	
Weinbrand	ml	50	
Kalbsfond	ml	300	
Butterschmalz	EL	1	
Rapsöl	EL	1	
Salz, Pfeffer, Sojasauce			
Basilikum			
Mondamin (Mehl)			

## VORBEREITEN:

1. Putenfleisch in Streifen schneiden.

2. Tomaten entkernen und vierteln.
3. Oliven entsteinen und vierteln.
4. Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden.
5. Zucchini mit Küchenkrepp abreiben, Karotten schälen und Lauch säubern. Das Gemüse in 5 cm lange, dünne Streifen schneiden.
6. Spaghetti in Salzwasser auf den Biss kochen, kalt abdu-schen, abtropfen lassen und leicht fetten.

## ZUBEREITUNG:

1. Fleisch leicht mehlen und in erhitztem Rapsöl anbraten.
2. Frühlingszwiebeln, Oliven und Kirschtomaten zugeben.
3. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. Mit Weinbrand ablöschen. Kalbsfond angießen und kurz reduzieren lassen. Mit Salz einem Schuss Sojasauce und gehacktem Basilikum abschmecken.
5. Gemüsestreifen in erhitztem Butterschmalz angehen lassen und zugedeckt etwas dünsten.
6. Spaghetti dazugeben und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kcal pro Portion: -

Trennkost: -

× R-237.DOC