

Putenstreifen mit

Putenstreifen mit Frühlings-
gemüse & Kräuterrahm

Bio Kochbox KW 16



Putenstreifen mit

Putenstreifen mit Frühlingsgemüse



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Pck. Putenbrust
- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 1 Porree
- 150 g Sahne
- Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 TL Senf
- 1 EL Honig

Zubereitung:

Putenfleisch in feine Streifen schneiden. Gemüse waschen und in dünne Streifen bzw. Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch bei hoher Hitze 4–5 Minuten scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Gemüse in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten anbraten.

Sahne und Senf einrühren und kurz aufkochen lassen. Fleisch wieder zugeben und alles 2–3 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.