

Sahniges Putengeschnetzeltes

von SharkMacGyver · 3 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



▯ Zubereitung 15 Min. · Kochzeit 20 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

308 kcal 29 g Eiweiß 7.6 g Kohlenhydrate 17.8 g Fett

ZUTATEN

300 g Putenschnitzel
1 EL Tomatenmark
1 EL Senf
1 M.-große Zwiebel
200 ml Sahne
250 g Cherrytomate (oder Mini-Rispentomaten)
1 TL Gehäuft Knoblauch (gewürfelt)
25 g Schmelzkäse (Paprika- oder Sahneschmelzkäse)
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
Oregano

ZUBEREITUNG

- 1.**
Zubereitung
- 2.**
Die Putenschnitzel in Streifen schneiden, kräftig salzen und pfeffern. Das Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Putenstreifen darin gut anbraten. Währenddessen die Zwiebel in grobe Würfel und die Tomaten in Viertel oder Achtel schneiden (je nach Größe).
- 3.**
Das Tomatenmark zu den Putenstreifen geben und ca. 3 Minuten mitbraten, dabei gelegentlich umrühren. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und ebenfalls braten, bis die Zwiebeln leicht angeröstet sind.
- 4.**
Senf, Olivenöl, Tomaten, Sahne und Schmelzkäse dazugeben und ca. 5 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Paprikapulver, Oregano und Pfeffer abschmecken.
- 5.**
Dazu passen Nudeln.

