

## Puten-Geschnetzeltes mit Lauch aus dem Thermomix



© Puten-Geschnetzeltes - Rezepte mit Herz

🕒 30 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 6 Portionen

Gut essen muss nicht teuer sein und wenn es auch noch schnell und unkompliziert ist, jubeln wir! In diesem [E-BOOK zum Download](#) haben wir für euch 9 preiswerte Rezepte inklusive Dessert und Kuchen für maximal 2,50 € pro Portion/Stück zusammengestellt. Plus: Jede Menge wertvolle und praktische Tipps, wie ihr euch schnell & preiswert durch die ganze Woche mixen könnt.

Holt euch jetzt euer kostenloses Exemplar als Dankeschön für eure Treue!

Zum [Rezepte mit Herz E-BOOK "Preiswert Mixen leicht gemacht"](#).

Tipp: Schmeckt auch super in der Veggie-Variante: dazu statt Fleisch 2 Dosen Kichererbsen (Abtropfgewicht 260 g) abgießen und zugeben.

## Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |                  |                              |
|--------------------------|------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>1/2 Bund</b>  | glatte Petersilie            |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>         | Zwiebel                      |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>         | Knoblauchzehe                |
| <input type="checkbox"/> | <b>20 g</b>      | Olivenöl                     |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 Pck.</b>    | passierte Tomaten (400g)     |
| <input type="checkbox"/> | <b>150 g</b>     | Wasser                       |
| <input type="checkbox"/> | <b>10 g</b>      | Gemüsebrühpaste oder -pulver |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 TL</b>      | getrockneter Thymian         |
| <input type="checkbox"/> | <b>600 g</b>     | Putenbrustfilets             |
| <input type="checkbox"/> | <b>2 Stangen</b> | Lauch (500g)                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>25 g</b>      | Speisestärke                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>200 g</b>     | Schlagsahne                  |
| <input type="checkbox"/> |                  | Salz                         |
| <input type="checkbox"/> |                  | Pfeffer                      |

## Zubereitung

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in den Mixtopf geben. 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern und umfüllen. Mixtopf säubern.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel halbieren. Beides im Mixtopf 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zufügen und 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
3. Tomaten, 100 g Wasser, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühpaste und Thymian dazugeben und 3 Min./100 °C/ Linkslauf/Stufe 1 garen.
4. Putenbrustfilet in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, in den Mixtopf geben und 8 Min./100 °C/ Linkslauf/Rührstufe garen.
5. Inzwischen Lauch putzen, waschen und in ca. 1,5 cm dicke Ringe schneiden. In den Mixtopf geben und alles weitere 6 Min./100 °C/Linkslauf/Rührstufe garen.
6. Stärke mit 50 g Wasser glatt rühren, mit Sahne in den Mixtopf geben und 4 Min./100 °C/ Linkslauf/Rührstufe kochen. Zerkleinerte Petersilie darüberstreuen und mit Reis oder Nudeln servieren.

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 345 kcal – 25 g E – 18 g F – 21 g KH