

Wildes Spargel-Puten-Geschnetzel mit Kartoffeln

Solang es Spargel gibt, nutze ich das aus und esse ihn zu jeder Gelegenheit. Wenn ihr auch nicht genug davon bekommt, habe ich hier ein tolles neues Rezept für euch: Wildes Spargel-Puten-Geschnetzel mit Kartoffeln! Es vereint die drei deutschen Klassiker Kartoffeln, Fleisch und Gemüse in einer Pfanne, ist aber alles andere als altbacken – sondern schmeckt richtig schön frisch. Und die Zubereitung dauert nur rund 20 Minuten, versprochen.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 250 g Kartoffeln
- 1 EL Öl
- 500 g grüner Spargel
- 300 g Putenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Eigelb
- 4 EL Rama Cremefine
- 100 ml Milch
- 2 EL geriebener Parmesan



So geht's:

Die Kartoffeln schält und wascht ihr, bevor ihr sie in kleine, etwa einen halben Zentimeter breite Stücke schneidet. Erhitzt in einer Pfanne das Öl und gebt die Kartoffeln hinein. Deckel drauf. So lasst ihr sie für fünf Minuten bei 2/3 der Hitze anbraten, gelegentlich umrühren.

Währenddessen wascht ihr den Spargel. Die holzigen Enden schneidet ihr ab und das untere Drittel der Stangen schält ihr. Schneidet sie in etwa drei Zentimeter lange Stückchen. Nach den fünf Minuten gebt ihr sie zu den Kartoffeln, wieder Deckel drauf, und gart sie bei gelegentlichem Umrühren für weitere fünf Minuten.

In der Zwischenzeit säubert ihr das Fleisch, wascht es, tupft es ab und schneidet es in mundgerechte Streifen. Nach den zweiten fünf Minuten schiebt ihr Kartoffeln und Spargel in der Pfanne an die Seite und gebt die Hähnchenstreifen in die Mitte. Ohne Deckel bratet ihr sie von einer Seite leicht braun an. Dann salzt ihr sie von oben, wendet sie, und lasst sie durchgaren. Gleichzeitig schneidet ihr die Frühlingszwiebeln in Ringe und rührt sie ebenfalls unter die Zutaten in der Pfanne. Salzt und pfeffert nun alles kräftig und dreht die Hitze auf 1/3 herunter.

In einer kleinen Schüssel verrührt ihr die beiden Eigelbe, die Rama Cremefine, die Milch und den Parmesan. Gießt die Flüssigkeit in die Pfanne. Rührt so lange gut um, bis die Flüssigkeit zu einer cremigen Soße geworden ist. Verteilt die Spargel-Hähnchen-Pfanne auf zwei Teller. Guten Appetit!

Info:

Da ich leider viel zu selten mit Kartoffeln koche, will ich heute mal auf diese Zutat eingehen. Kartoffeln sind eigentlich die perfekte Beilage, zumindest besser als Reis, Nudeln oder Baguette. Denn Kartoffeln machen sehr lang satt. Laut einer Studie hält das Sättigungsgefühl bei Kartoffeln am längsten von allen Zutaten an. Und das obwohl die Knolle nur 69 Kalorien pro 100 Gramm. Basmati-Reis kommt auf ganze 120 Kalorien, und Nudeln haben sogar knapp 150 – gekocht versteht sich. Nebenbei können Kartoffeln ganze 15 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm und 415 Milligramm Kalium vorweisen.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 550 kcal
- Protein: 50 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Fett: 25 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2015/05/16/wildes-spargel-puten-geschnetzel-mit-kartoffeln/#more-1566>