

Putenbruststreifen mit Lauch in Senfsoße

Zarte Putenbruststreifen mit Lauch in cremiger Senfsoße, schnell und einfach zubereitet.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 25 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Putenbruststreifen mit Lauch in Senfsoße

Zutaten

Zutat	Menge
Putenbrust	250 g
Lauch	1 Stange
Sahne	100 ml
körniger Senf	1 TL
Butter	1 EL
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack
Muskatnuss	nach Geschmack

☐☐ Schritt-für-Schritt

1. Putenbrust in Streifen schneiden, Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.
 2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Fleisch rundum anbraten und mit Salz, Pfeffer würzen.
 3. Lauch zugeben und 3-4 Min. mitdünsten.
 4. Sahne und Senf einrühren, leicht einköcheln lassen.
 5. Mit Muskat abschmecken und heiß oder kalt servieren.
-

☐☐ Tipps & Variationen

- Siehe Original-Screenshot für Details.
-

☐☐ Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Rezepte“ (Seite 5).

Revision #1

Created 2026-05-26 22:15:01 UTC by Admin

Updated 2026-05-26 22:15:01 UTC by Admin