

# Putengeschnetzeltes mit Lauch im Päckchen



## Zutaten für zwei Personen:

100-150 g Putengeschnetzeltes  
1/2 mittlerer Lauch  
2/3 einer Orange  
2 EL Orangensaft  
1 1/2 EL Sahne  
1 EL sehr kräftige Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 220° vorheizen. Fleisch quer zur Faser in Streifen schneiden.
2. Die Orangen heiß waschen, anschließend trocknen und die Schale abreiben. Dann komplett schälen und die Filets herausschneiden, dabei den Saft auffangen.
3. Lauch putzen und schräg in Ringe schneiden. Mit dem Geschnetzeltem, den Orangenfilets, dem Abrieb und den übrigen Zutaten mischen.
4. In gut verschlossenen Alupäckchen 20-25 min garen.

## Hinweise:

Ein sehr gutes Diät-Rezept.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Geflügel, Pute, international

Rezept und Foto: Walter  
Stand 19.09.2017