



Gemüsepfanne mit Putenbrust-Aufschnitt

Zubereitung

Eine Gemüsepfanne mit einem Hauch Fleisch. Gesunde Ernährung ist schließlich Pflicht für ein langes Leben. Einfach zuzubereiten und lecker zu genießen.

Siehe Schritte

Jegliches Gemüse waschen und entkernen
Möhren und Zucchini in Streifen schneiden
Paprika in grobe Ringe schneiden
Lauch in dünne Ringe schneiden
Thymian mit Öl in der Pfanne erhitzen
Jegliches Gemüse dazu und mit 2 EL Wasser 5min andünsten
Mit Essig ablöschen und mit Salz, Pfeffer würzen
Putenbrust halbieren und in Streifen schneiden
Anrichten und servieren

Zubereitungszeit: ca. 20 min

Schwierigkeit: einfach

Pro Portion:

380 kcal

21 kh

14g Fett

35g Eiweis



Zutaten

2 Stangen Lauch

2 Möhren

2 kleine Zucchini

2 Paprika (rot und gelb)

2 EL Rapskernöl

1 TL getrockneter Thymian

3 EL Weißweinessig

Salz

Pfeffer

200g Putenbrustaufschnitt

Scannen und Zutaten sofort auf dem Einkaufszettel:

