



## Putenpfanne LowCarb

### Description

ZUTATEN( 1 Portionen):

Putenschnitzel 1

Soja Sauce 3-4 El

Naturjoghurt 1-2 El

Porree nach Geschmack

Zucchini 1

Champignons 5-6

Sesam 1 TL

Sambal Oelek

Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Das Putenschnitzel, waschen, abtupfen, wässern und in Streifen schneiden.

Die Putenschnitzel-Streifen auf die heiße Pfanne legen und scharf anbraten.

Anschließend die Sojasauce und das Sambal Oelek dazu geben und zugedeckt etwas köcheln lassen.

Die Zucchini mit dem Spagelschäler in dünne Streifen schälen und die Champignons in Scheiben schneiden.

Das Gemüse dem Fleisch für ca. 5 Min dazu geben.

Die Pfanne von der Herdplatte nehmen.

In eine Schüssel 2-3 Löffel \*Pfannensauce\* mit 1-2 Löffel Joghurt mischen und mit dem Rest in der Pfanne verrühren.

Kein Kochen mehr nötig, kann sofort serviert werden.

default watermark



**Category**

1. Geflügel
2. Low Carb

**Date Created**

März 9, 2024

**Author**

jeanny

*default watermark*