



Putenpfanne mit Broccoli und Karotten

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	1 EL
Brokkoli	1 St.
Karotten	3 St.
Gemüsebrühe	200 ml
Putenbrustfilet	600 g
Ingwer, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Öl	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	1 TL
Frischkäse, natur	100 g
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. auf niedriger Stufe garen.
2. Brokkoli und Karotten waschen, Karotten schälen, Enden entfernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Strunk vom Brokkoli entfernen und Kopf in kleine Röschen schneiden. In einem Topf Brühe aufkochen und Gemüse in der heißen Brühe ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe garen.
3. Putenbrustfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Putenstreifen darin ca. 4 Min. rundherum anbraten, mit Ingwer, Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und ca. 2 Min. auf mittlerer Stufe weiterbraten.
5. Karotten und Brokkoli abgießen und dabei Kochwasser auffangen. Putenstreifen mit ca. 100 ml Kochwasser ablöschen. Gemüse, Frischkäse und Zitronenabrieb unter die Putenstreifen heben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
6. Langkornreis ggf. mit Salz abschmecken. Putenpfanne mit Brokkoli und Karotten mit Langkornreis auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	587 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g