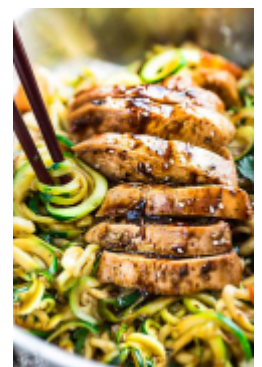


Asiatisch

Zucchini Nudeln mit Teriyaki Hühnchen



- <https://lifemadesweeter.com/zucchini-noodles-with-teriyaki-chicken/>
 - zucchini_noodles_with_teriyaki_chicken_keto_low_carb_whole30_paleo_-_easy_keto_dinner_whole30_.pdf

Zutaten

- 2/3 lb boneless skinless, chicken breast , cut into strips or chunks salt and black pepper to taste

- 2 Tablespoons avocado oil OR olive oil
- 4-5 medium zucchini , cut into noodles using a spiralizer or a vegetable peeler

Sauce:

- 1/4 cup coconut aminos
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 1/2 teaspoon sesame oil
- 2 teaspoons golden monk fruit sweetener , can sub with pineapple juice for Whole30
- 2 garlic cloves , minced
- 1/2 teaspoon grated ginger
- 1/2 teaspoon xanthan gum (optional: to thicken the sauce) , can also sub with arrowroot powder for Whole30 water, as needed to thin out the sauce salt, black pepper, and red pepper flakes to taste; optional

Optional:

- Green onions sliced thinly
- Sesame Seeds

Zubereitung

1. MAKE THE SAUCE: In a small bowl, whisk together all the ingredients for the sauce.
2. In a large bowl, season chicken with salt and pepper and drizzle 1-2 tablespoons of sauce over the chicken. Allow to marinate for 30 minutes.
3. Heat cooking oil in a large skillet on medium-high heat. Add chicken and cook until brown, about 3-4 minutes. Pour in the remainder of the sauce and turn the heat to high. Allow sauce to bubble and thicken while stirring - about 1-2 minutes - add water as needed to thin out sauce as desired. Season to taste with salt, black pepper and/or red chili flakes.
4. Add zucchini noodles into the pan and use tongs to toss and coat with sauce. Cook for 1-2 minutes until zucchini is just tender but still firm. Be careful not to overcook.
5. Remove from heat and drizzle extra sauce in pan over chicken and serve immediately. Garnish with green onions and sesame seeds if desired.

2022/05/10 12:39 · 0 Kommentare

[asiatisch](#), [keto](#), [lowcarb](#), [helene beckesch](#), [hauptgericht](#)

Gemüsepfanne mit Geflügel

- <https://instakoch.de/lowcarb-gemuesepfanne-mit-gefluegel/>
 - [lowcarb_gemuesepfanne_mit_gefluegel_-_instakoch.de.pdf](#)



Marinierte Pute, Gemüse nach Wahl und ein paar leckere Gewürze, mehr braucht es nicht, um diese köstliche Low Carb Geflügelpfanne mit Gemüse blitzschnell auf den Tisch zu zaubern.

- Gericht: Hauptgericht
- Land & Region: International
- Keyword: geflügel, Gemüsepfanne, Low carb, Low-Carb Gemüsepfanne, Pfannengericht
- Portionen: 4
- Kalorien: 430 kcal
- Autor: Feelgoodfoodandmore

Zutaten

Für die Marinade:

- 3 EL Sojasoße
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- ½ TL Ingwer gerieben
- 1 EL Speisestärke
- 2 TL Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 3 EL Öl

Für die Geflügelpfanne:

- 400 g Putenbrust oder Putenfilet
- 2 Zwiebeln Mittelgroß
- 2 Rote Zwiebeln Mittelgroß
- 200 g Champignons
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Gelbe Paprikaschote
- 1 Grüne Paprikaschote
- 200 g Broccoli
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 bis 2 EL Sojasoße Nach Geschmack
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken Je nach gewünschter Schärfe

Zubereitung

Das Fleisch marinieren:

1. Die Putenbrust in Streifen schneiden und mit allen Zutaten der Marinade gut vermischen.
2. Mindestens 30 Minuten oder bis zu 6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für die Gemüsepfanne:

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Enden abschneiden und in Ringe schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in Streifen schneiden.
3. Die Champignons putzen, den Stiel entfernen und in Scheiben schneiden.
4. Tipp: Sollte sehr viel Erde an den Champignons sein, kann man die Champignons auch waschen.
5. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden.
6. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und dann längs in dünne Streifen schneiden. Die Streifen ggf. nochmals halbieren.
7. Zunächst die marinierten Putenstreifen in einer vorgeheizten Pfanne ohne weitere Zugabe von Öl etwa 5 Minuten lang scharf anbraten.
8. Dann herausnehmen und beiseitestellen.
9. Die Pfanne auswischen und vorheizen. Nun das Gemüse in 3 EL Öl scharf anbraten. Dabei zunächst die Champignons, dann die Zwiebeln und letztlich das übrige Gemüse in die Pfanne geben.
10. Tipp: Das Gemüse, das an längsten braucht, um gar zu werden, kommt als Erstes in die Pfanne. So wird alles gleichmäßig gar.
11. Das Gemüse mit Salz, schwarzem Pfeffer, Chiliflocken und Sojasoße abschmecken.
12. Tipp: Wem der Brokkoli zu hart ist, kann diesen vorher 2 Minuten lang in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abgießen und abschrecken. Durch das Abschrecken hört er auf zu garen und erhält seine schöne grüne Farbe.
13. Jetzt das Fleisch wieder zu dem Gemüse geben und alles nochmal erhitzen.
14. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße nach Geschmack abschmecken.

Anrichten und Servieren

Auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

Notiz

Ich esse dieses Gericht gerne Lowcarb ohne weitere Beilage. Wer mag, kann hierzu natürlich auch Reis oder Nudeln servieren.

2022/05/10 13:04 · [0 Kommentare](#)
[lowcarb](#), [helene beckesch](#), [asiatisch](#)

From:

<https://recipes.beckesch.it/> - **Rezeptesammlung von Helene und Ralf Beckesch**

Permanent link:

<https://recipes.beckesch.it/asiatisch>

Last update: **2022/05/10 12:54**

