

Gemüsepfanne mit Geflügel

- <https://instakoch.de/lowcarb-gemueseplatte-mit-gefluegel/>
 - lowcarb_gemueseplatte_mit_gefluegel_-_instakoch.de.pdf



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

- Gericht: Hauptgericht
- Land & Region: International
- Keyword: geflügel, Gemüseplatte, Low carb, Low-Carb Gemüseplatte, 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.

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

From:

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

Permanent link:

https://recipes.beckesch.it/rezepte/gemuesepfanne_mit_gefluegel

Last update: **2022/05/10 13:04**

