

Pute-Gemüse-Pfanne bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

4 mittelgroße Karotten, 1 Broccoli, 350 gr Putenbrust, 6 Esslöffel Crème fraiche, 3 Esslöffel Senf, Salz, 1 Teelöffel Speiseöl.

Die Vorbereitungen:

Karotten längs halbieren und in halbe Scheibchen schneiden, Broccoli waschen und in kleine Röschen zupfen, die der Größe der Karottenteile entsprechen, nach gleicher Maßgabe das Putenfleisch zerteilen.

Die Zubereitung:

Karottenstücke und Broccoliröschen in einer Pfanne dünsten, Putenteilchen in einer weiteren Pfanne (eventuell mit etwas Öl) anbraten, bis sie weiß bzw. durch sind.

Dann das Fleisch zum Gemüse in die Pfanne geben und vermischen. Crème fraiche und Senf darunter mengen und gut mit allem verrühren, kurz heiß werden lassen, aber nicht kochen.

Schmeckt auch ohne Zugabe von Salz.