

## Putengeschnetzeltes mit Porree

– schnell gemacht, gesund und lecker!

Pro 100 Gramm Portion etwa 70 Kcal  
und weniger als 3g Kohlenhydrate

### Utensilien:

Schneidebrett, Messer, Pfanne

### Deine Zutatenliste für 2 Portionen

**Tipp:** Steht im Büro eine Mikrowelle zur Verfügung oder ist ein Warmhaltegefäß vorhanden, ist dieses Gericht ideal zum Mitnehmen geeignet.

400g Putenbrust, 400 Lauch/Porree  
1 Paprikaschote rot, 250ml Hühnerbrühe  
etwas Sojasoße, 1El Olivenöl  
100g Schlagsahne, Salz, Pfeffer und Curry zum Abschmecken  
Johannisbrotkernmehl zum Binden



Du nimmst die Putenbrust, wäscht sie gründlich ab und trocknest sie mit einem Küchentuch. Nachdem Du das Fleisch in mundgerechte Stücke geschnitten hast, wird es in eine Pfanne gegeben und mit etwas Olivenöl rundum angebraten, bis es eine schöne goldbraune Farbe hat.

Zwischendurch beginnst Du, den Lauch zu putzen, schneidest ihn in Ringe und wäscht ihn gründlich ab. Die Paprika wird ebenfalls rundum abgewaschen, vom Kerngehäuse befreit und in kleine Stücke geschnitten. Beides kann nun zu dem Fleisch in die Pfanne gegeben und unter gelegentlichem Rühren gebraten werden, bis es glasig und etwas weich ist.

Wenn auch das Gemüse fertig angebraten ist, löschst Du alles mit einem großen Teil (etwa 200 ml) der vorher angerührten Hühnerbrühe ab. Die restlichen 50 ml Brühe stellst Du kalt und sparst sie für einen späteren Arbeitsschritt auf.

Jetzt wird die Sahne vorsichtig unter das Fleisch und das Gemüse gehoben und anschließend die Sojasauce dazu gegeben. Ganz nach Geschmack darf dann mit Curry, Salz und schwarzem Pfeffer abgeschmeckt werden.

Um der leckeren Pfanne die richtige Konsistenz zu verleihen, werden jetzt die ca. 50 ml kalte Brühe und ein TL Johannisbrotkernmehl verquirlt und in die Soße gerührt. Ein bisschen beeilen ist dabei nötig, damit es keine Klumpen gibt. Unter Rühren alles nochmal kurz schmoren lassen und ab auf den Teller!

### Tipp:

Johannisbrotkernmehl ist nicht nur ein hervorragendes Bindemittel. Es kann beispielsweise auch Verdauungsstörungen lindern und sorgt für ein angenehm leichtes Sättigungsgefühl.