Putengeschnetzeltes mit Erbsennudeln

Zutaten (für 2 Personen):

· 200 g Champignons
· 1 rote Paprika
· 2 EL Rapsöl
· 250 g Geschnetzeltes von der Pute
· 1 EL TK- Zwiebelwürfel
· 200 g Erbsennudeln
· 80 ml (15 % Fett) Kochsahne
· 80 ml (Direktsaft) Orangensaft
· 0,5 TL gemahlene Kurkuma
· 1 TL Paprikapulver
· 0,5 TL Knoblauchpulver
· 2 TL Sojasoße

Champignons putzen und vierteln. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in schmale Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Putengeschnetzelte darin unter Wenden circa 4 Minuten anbraten. Zwiebelwürfel, Champignons und Paprikawürfel dazugeben und alles weitere 4 Minuten braten.

Inzwischen die Erbsennudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, danach in einem Sieb abtropfen lassen. Achtung, das Nudelwasser kann bei Pasta von Hülsenfrüchten stark schäumen!

Kochsahne, Orangensaft, Kurkuma, Paprika- und Knoblauchpulver sowie Sojasoße zum Geschnetzelten geben und unterrühren. Alles kurz aufkochen, dann bei niedriger Hitze etwa 2 Minuten ziehen lassen. Mit den Nudeln servieren.

Tipp: Nudeln aus Hülsenfrüchten wie rote Linsen, Erbsen und Kichererbsen sind eine hervorragende Low-Carb-Alternative zu herkömmlicher Pasta aus Getreide. Sie sättigen länger dank der vielen Ballaststoffe und enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß.

Quelle: Dr. Riedls 20:80 Expressküche: Abnehmen nach dem Erfolgsprinzip, Verlag GU

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Matthias Riedl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen