

Paprikapfanne (Low Carb) mit Pute und Bohnen

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Putenbrustfilet
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 300 g (frisch oder TK) grüne Bohnen
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Tomatenmark
- Cayenne-Pfeffer
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- 50 g Crème fraîche

Putenbrustfilet in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Grüne Bohnen putzen (entfällt bei TK-Ware) und in wenig kochendem Wasser etwa 10 Minuten gar kochen.

Das Fleisch mit etwas Cayennepfeffer, schwarzem Pfeffer und Salz würzen und im heißen Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Zwiebeln dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark mit anrösten, dann die Paprikastücke in die Pfanne geben. Kurz anbraten, dann den Deckel auflegen und alles zusammen noch etwa 10 Minuten garen.

Die gegarten Bohnen kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen und bei geöffnetem Deckel alles gut miteinander vermischen. Noch einmal abschmecken und mit einem Klecks Crème fraîche servieren.

Nährwerte (pro Portion):

circa 428 kcal, 19 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 9 g Ballaststoffe, 1,5 BE

Tipp:

Vorgeschnittenes Tiefkühl-Gemüse ist durchaus zu empfehlen, wenn es schnell gehen muss. Wichtig: Tiefkühlware ohne Butter, Süßstoffe/Zucker/Honig oder Rahmsoße wählen.

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Fettleber
- Hämorrhoiden
- Metabolisches Syndrom
- Sodbrennen/Reflux
- Sinusitis
- Wechseljahresbeschwerden
- Verstopfung
- Zöliakie (auf Glutenfreiheit aller Zutaten achten!)

Sendetermin: 25.01.2021

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

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