Gemüsepfanne mit geräucherter Putenbrust

Zutaten (für 1 Personen):

· 1 Möhre
· 1 Stange Lauch
· 1 rote Paprika
· 1 gelbe Paprika
· 1 Zucchini
· 1 TL getrockneter Thymian
· 1 EL Rapsöl
· 2 EL Wasser
· 2 EL Weißwein-Essig
· Salz
· aus der Mühle: schwarzer Pfeffer
· 100 g geräucherte Putenbrust

Gemüse putzen und waschen beziehungsweise schälen. Die weißen und hellgrünen Teile des Lauchs in dünne Ringe schneiden. Möhren und Zucchini in Streifen, Paprika in grobe Stücke schneiden.

Das Öl in einer Pfanne leicht erhitzen und den Thymian darin andünsten. Gemüse und Wasser hinzufügen und alles 5 Minuten dünsten. Mit Essig ablöschen. Das Gemüse vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenbrustscheiben halbieren oder in Streifen schneiden und locker unter das Gemüse mischen. Sofort servieren. Dazu passt ein halbes Dinkelvollkornbrötchen pro Person.

Tipp:
Die Gemüsepfanne schmeckt kalt und warm. Zum Mitnehmen vollständig abkühlen lassen, mit Putenaufschnitt in eine Lunchbox füllen und verschließen. Bis 1 Stunde vor dem Verzehr kühl stellen.

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

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