

Gemüsepfanne mit Putenfleisch

500 g Putenfilets
0,2 l Brottrunk
3 EL Sonnenblumenöl
2 Knoblauchzehen
1 Bund feingewiegte Petersilie
250 g Hafer
0,5 l Wasser
1 Zwiebel
2 Möhren
1 Stange Lauch
1/2 rote Paprikaschote
1/2 grüne Paprikaschote
1/2 gelbe Paprikaschote
20 g Butter
Salz, Cayenne-Pfeffer, Curry

Putenfilets waschen, trockentupfen und schnetzeln. Aus Brottrunk, Öl, frisch gepreßten Knoblauch und Petersilie eine Marinade herstellen und das Fleisch darin 1 Stunde einlegen. Haferkörner mit doppelter Menge Wasser und etwas Salz aufkochen und in 30 Minuten ausquellen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und feinhacken, Möhren schälen und grob hobeln, den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Das Fleisch in der heißen Butter kräftig anbraten. Das Gemüse zugeben und bei reduzierter Hitze 10 Minuten mitbraten. Den gekochten Hafer zugeben und nochmals erwärmen. Mit Salz, Curry und CayennePfeffer pikant abschmecken.

498 kcal (2.082 kJ)
39,9 g Eiweiß
17,8 g Fett
43,3 g Kohlenhydrate (3,6 BE)