



# Putengeschnetzeltes in Kokosmilch

## Low Carb

Die Putenbrust in Streifen schneiden und in heißem Butterschmalz anbraten. Haben die Putenstreifen den gewünschten Bräunungsgrad erreicht, das Gemüse und die Kokosmilch hinzugeben. Anschließend das Ganze mit Gemüsebrühe abgeschmecken und nach Bedarf köcheln. Ist das Gemüse durch, mit Sternanis, Currys, Pfeffer, Salz und Basilikum abgeschmecken. Heiß servieren.

Anmerkung: Mit nur 3,5% Kohlenhydratanteil ist Kokosmilch hervorragend zum Einsatz in der Low Carb Küche geeignet.

**Arbeitszeit** ca. 25 Minuten

**Gesamtzeit** ca. 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad** simpel

**Kcal p. P.** ca. 427



### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Putenbrust

200 ml Kokosmilch

400 g Erbsen mit Möhren (TK)

etwas Butterschmalz

n. B. Gemüsebrühe, instant

Salz und Pfeffer

Currys

Basilikum, gemahlener

Sternanis, gemahlener