



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 abschmecken und nach Bedarf köcheln. Ist das Gemüse durch, mit Sternanis, Currypulver, Pfeffer, Salz und Basilikumpulver abschmecken. 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	einfach
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
	Currypulver
	Basilikum, gemahlener
	Sternanis, gemahlener