

Low Carb Puten Curry mit Brokkoli

von SharkMacGyver · 2 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Hauptgericht



NÄHRWERTE PRO PORTION

528 kcal 46 g Eiweiß 7.5 g Kohlenhydrate 34.7 g Fett

ZUTATEN

10 g Mandeln gehobelt (optional)
250 g Brokkoli
300 g Putenfleisch
200 ml Schlagsahne
1 TL Currypulver
1 TL Flohsamenschalen (optional)
1 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer, Tomatenmark

ZUBEREITUNG

- 1.**
Den Brokkoli in Salzwasser 3-4 Minuten garen.
- 2.**
In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne OHNE Öl rösten.

orsicht: Werden schnell schwarz und sind dann bitter!
(Wenn es schnell gehen soll, kann die natürlich auch weg lassen ☹)

Die braunen Blättchen aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.
- 3.**
Das klein geschnittene Putenfleisch in die heiße Pfanne geben und schön gold, braun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark nach Geschmack würzen und nochmal kurz braten. Das Fleisch heraus nehmen und bei Seite stellen.
- 4.**
Das Curry in die Pfanne geben, kurz anschmoren und mit Schlagsahne und Sojasoße ablöschen. Wer es etwas sämiger möchte, kann noch einen Teelöffel Flohsamenschalen hinzufügen.
- 5.**
Alles zusammen kurz aufkochen lassen. Anschließend das Putenfleisch und den Brokkoli in die Pfanne geben und gut miteinander verrühren.

6.

Alles auf einem Teller servieren und mit den Mandelblättchen bestreuen. Fertig!