

Nudel-Gemüse Topf mit Pute



Nudel-Gemüse Topf mit Pute

Für 2 Personen:

1 kleine Karotten

90 g Barilla Farfalle, Vollkorn

100 g Champignons, braun

60 g Zucchini,

70 g Paprika, rot

1 mittelgroße Zwiebel

180 g Putenbrust am Stück, Pute

40 g Frühlingszwiebel

30 g Boko Frischkäse, Toskana Salz, Pfeffer, Chilliflocken, 2 TL Olivenöl

Das Putenfleisch klein schneiden (in Streifen oder Stückchen) und im Olivenöl anbraten.

Wenn das Putenfleisch braun wird, das kleingeschnittene Gemüse, Frühlingszwiebel und Zwiebel zugeben. Würzen mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen. Etwa eine Tasse Wasser zugeben und köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. (ca. 10 min), dann den Boko Toskana zugeben und umrühren.

Die Nudeln in Salzwasser gar kochen und dann zu dem Gemüse und Putenfleisch geben und umrühren.

Auf einem Teller anrichten und schmecken lassen

350 kcal pro Portion, Fett: 6g, Eiweiß 29g, Kohlenhydrate: 40g

Facebook: Gesunde Rezepte zum Abnehmen - Rezept Nicole J.