

FAUSTFORMEL *System*

Putenpfanne mit Zuckerschoten und Paprika



Dieses Rezept entspricht der Faustformel
Für 1 Person

Zutaten

- 1 Handtellergröße Putenbrust
- 1 rote Paprika
- 2 Handvoll Zuckerschoten
- 1 TL Maisstärke
- 3 EL Couscous
- 1-2 TL Sojasauce
- ½ Tasse Gemüsebrühe

Anleitung

1. Paprika waschen und entkernen in bissgroße Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, trocknen und die oberen Enden abscheiden. Putenbrust in bissgroße Stücke schneiden. Maisstärke in ein wenig Wasser auflösen.
2. Eine knappe halbe Tasse Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen, Couscous einrühren, noch mal aufkochen, sofort zur Seite ziehen und zugedeckt quellen lassen.

FAUSTFORMEL

System

3. Fleisch in ein wenig Kokosfett oder Olivenöl von allen Seiten scharf ca. 3-4 Minuten anbraten. Paprika zugeben, 2-3 Minuten weiter rühren, dann Hitze reduzieren, Zuckerschoten dazugeben und weitere 1-2 Minuten rühren.
4. Salzen, pfeffern und mit Sojasauce würzen, umrühren und dann die Maisstärke und die Brühe darüber gießen. Noch einmal 1-2 Minuten blubbernd kochen lassen.
5. Couscous mit der Gabel lockern und dazu servieren.