

BUSCHBOHNEN GEMÜSE PFANNE

VORBEREITEN

20 MIN.

ZUBEREITEN

20 MIN.

NIVEAU

LEICHT



ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

500 Gramm Busch-, Stangen- oder Bobbybohnen
400 Gramm Putenbrust
4- 5 festkochende Kartoffeln
1 große Zwiebel
6 EL Olivenöl
200 ml lauwarmes Wasser
1EL frisch-gehackter Bohnenkraut
Gewürze: Salz, Pfeffer, rote Paprikapulver ,
Thymian, Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

1.

Putze die Bohnen und dritteln sie. Schäle die Kartoffeln und achtern sie. Schäle die Zwiebel und schneide sie in mittelgroße Würfel.

2.

Schneide das Putenfleisch in mundgerechte Stücke.

3.

Erhitze leicht 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne oder in einem Wok mit Deckel. Füge alle Zutaten hinzu und brate sie gut an.

4.

Würze alles mit einer Prise Salz, Pfeffer, rote Paprikapulver, Thymian und Kreuzkümmel. Zum Schluss noch das Bohnenkraut und 200 ml Wasser dazugeben, und zugedeckt mind. 20 Minuten in der Pfanne schmoren lassen. Alle 5 Minuten rühren, damit die Zutaten nicht in der Pfanne haften. Nach 10 Minuten den restlichen Olivenöl dazugeben.

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien: 170 kcal
Protein: 25 g
Fett: 10 g

VITAMINE:

A , B , Beta-Carotin,