

Putenbrust auf Rotkohlsalat



ca. 20 Min.



Zutaten:

200 g	Rotkohl
120 g	Putenbrust
40 g	Zwiebeln
100 g	Banane
1/2	Zitrone
1 EL	frische Petersilie
1	Knoblauchzehe
etwas	Paprikapulver
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Stevia
etwas	Wasser

Zubereitung:

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und zerdrücktem Knoblauch würzen und kurz ziehen lassen. Den Rotkohl in dünne Scheiben schneiden oder fein reiben. 1/3 der Zwiebel kleinhacken und mit dem Kohl vermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und kurz ziehen lassen. Die restliche Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Fleisch in einer Pfanne mit etwas Wasser anbraten. Damit das Fleisch nicht anbrennt, immer nach dem Verdampfen des Wassers neues Wasser dazugeben, bis der Garprozess abgeschlossen ist. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Salat auf dem Teller anrichten. **TIPP: Der Rotkohl kann auf Wunsch erwärmt werden.**



Kalorien: 214



Fett: 2,0 g



Eiweiß: 32,9 g



KH: 13,2 g

www.weniger-wiegen.com