

GEGRILLTE PUTENBRUST MIT GEMÜSE

Kategorie: **ABENDESSEN** **GEFLÜGEL** **MITTAGESSEN**



Zutaten für 1 Portion:

- 130 g PutenbrustAufschnitt
- 75 g Paprika (rot)
- 75 g Paprika (gelb)
- 75 g Paprika (grün)
- 150 g Zucchini
- 2 Esslöffel Basilikum
- 0.5 Teelöffel Pfeffer
- 0.5 Teelöffel Salz
- 0.5 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Esslöffel Kokosöl

ZUBEREITUNG:

Putenbrust waschen. Grillpfanne mit Kokosöl erhitzen. Putenbrust von beiden Seiten scharf anbraten. Hitze reduzieren und die Pfanne mit einem Deckel schließen. Fleisch braten bis die gewünschte Garung erreicht ist.

In der Zwischenzeit Paprika entkernen und von den Scheidewänden befreien. Paprika, Zucchini und Basilikum waschen. Paprika und Zucchini in Streifen schneiden. Den Basilikum fein hacken.

Eine weitere Pfanne auf mittlerer Hitze mit Kokosöl erwärmen. Gemüse-Stifte in der Pfanne braten. Zum gegarten Gemüse, den gehackten Basilikum geben. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Auf einem Teller anrichten.