

Putengeschnetzeltes mit Broccoli und gehackten Mandeln

Reicht für

2 Personen

Zutaten

400 g Putenschnitzel
500 g Broccoli (tiefgefroren)
25 g gehackte Mandeln
4 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Kokosfett

Zubereitung

Den Broccoli mit Salz und Pfeffer würzen und 12 Minuten lang bei 950 Watt in der Mikrowelle garen.

In der Zwischenzeit die Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden, mit Kokosfett anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Knoblauch schälen, hacken und mit in die Pfanne geben.

Die gehackten Mandeln mit in die Pfanne geben und das Fleisch durchbraten lassen.

Den Broccoli in kleine Stücken schneiden und mit in die Pfanne geben.

Alles zusammen so lange weiter braten lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten