

Leichte Poulet-Gemüse-Pfanne mit Basilikumquark



Zutaten für 2 Personen:

150 g Magerquark
2–3 EL Mineralwasser
3–4 Stiele Basilikum
Salz und Pfeffer
1 kleine rote Zwiebel
1 Zucchini (ca. 200 g)
je 1 kleine rote und gelbe Peperoni
2 kleine Pouletfilets (ca. 250 g)
1/2 TL Öl
Edelsüß-Paprika
1 EL schwarze Oliven (ohne Stein)
100 g Baguette

Zubereitung

Quark und Mineralwasser verrühren. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen in dünne Streifen schneiden. Basilikum unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Gemüse putzen und waschen. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Peperoni in Streifen schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, herausnehmen. Zwiebel und Gemüse im Bratfett unter Rühren 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Oliven zufügen und erhitzen. Mit dem Basilikumquark und Baguette servieren.