

Leckeres Menu mit gesunden Nahrungsfasern

Bunte Ebly-Pfanne mit Poulet

Für 2 Portionen.

Zutaten:

- 140 g Ebly
- 200 g Poulet Brust
- 1 kleine Zwiebel, geschnitten
- 1 Lauch
- 2 Karotten
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer

Tipp: Zum Verfeinern etwas Quark oder Crème fraîche



Sommervariante: mit Zucchini und dreierlei Peperoni!

Zubereitung:

1. Gemüse schneiden. Lauch in feine Ringe und Karotte in feine Scheiben oder Würfel schneiden.
2. Ebly im Wasser kochen, bei Bedarf etwas Salz oder Bouillon ins Wasser geben. Karotten für ca. 6-8 Minuten zum Ebly geben.
3. Zwiebel fein in Würfel schneiden und mit wenig Öl in einer Pfanne anbraten.
4. Poulet in Streifen oder Stückchen schneiden und zu den Zwiebeln zum Anbraten geben.
5. Sobald das Poulet gut durchgebraten ist den Lauch dazugeben.
6. Ebly und Karotten in die Pfanne mit dem Poulet geben; alles mischen und würzen.
7. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen oder mit Quark oder Crème fraîche verfeinern.

Fertig ist das leckere und gesunde Menu. Ebly enthält viele wertvolle Nährstoffe, vor allem auch einen hohen Anteil an Nahrungsfasern, welche für unsere Verdauung sehr gesund sind und eine regulierende Wirkung haben.

Basel - bleibt - gesund

Sabine Hercher, dipl. Ernährungsberaterin
Güterstrasse 141, 4053 Basel
s.hercher@gsuenderbasel.ch
061 551 01 27

