



Low Carb Brokkoli-Filet Pfanne

Low Carb essen und trotzdem Satt werden könnt ihr mit dieser feinen Brokkoli-Filet-Pfanne. Und, sie ist in weniger als 30 Minuten fertig.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Öl
- 500 g Schweinefilet
- 1 Kopf Brokkoli
- 40 g Wasser
- 2 TL „Echte Gmias-Supph'n“
- 250 g Frischkäse
- 3 TL „Petersilie“ gerebelt
- „Steinsalz“ fein
- „Bio Pfeffer“ gemahlen

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Brokkoli-Röschen vom Stamm schneiden. Brokkoli-Röschen und Schweinefilet in mundgerechte Stücken schneiden.

Öl in eine große Pfanne geben, die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten glasig anbraten. Schweinefilet zugeben und ca. 5-6 Minuten anbraten, bis es nicht mehr rosa ist. Brokkoli-Röschen zugeben und gut vermischen.

Brokkoli bei geschlossenem Deckel ca. 7-10 Minuten mitdünsten, bis er die gewünschte Bissfestigkeit hat. Frischkäse mit „Petersilie“, nach Geschmack mit „Steinsalz“ und „Bio Pfeffer“ verrühren, zugeben und kurz aufkochen lassen, bis eine gleichmäßige sämige Sauce entstanden ist.

Tipp: Anstatt Brokkoli kann man auch Blumenkohl verwenden.