Putensteaks und Brokkoli

Einfache Putensteaks. Mit scharfem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt.

Dazu frischen Brokkoli. Lecker.

Ich habe vor einiger Zeit tiefgekühlten Brokkoli ausprobiert. Er schmeckt nicht sehr gut, es fehlt ihm einfach an Frische und Knackigkeit, wie ihn der frisch zubereitete Brokkoli hat.

Ich verwende bei der Zubereitung auch nicht den Strunk der Brokkoli-Köpfe. Denn zwei Brokkoli-Köpfe für zwei Personen ist schon eine Menge an Gemüse.

Dieses Gericht ist eigentlich sehr gesund, wenig Fleisch, dafür aber sehr viel frisches Gemüse.

[amd-zlrecipe-recipe:648]