

## Bratnudelpfanne für Zwei

### Zutaten:

150 g Filet (Rind oder auch Geflügelfleisch)  
1 Zwiebel  
1 Knobi  
2 TL Gyrosgewürze  
2 EL Rapsöl  
250 g Brokkoli  
150 g Möhren  
100 g Low Carb Nudeln (bspw. Linsennudeln) oder Dinkel-Nudeln  
knapp ¼ l Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
Pfeffer und Salz, frische Kräuter

### Zubereitung:

Das Fleisch in feine Streifen schneiden, mit der Gyrosgewürzen und 1 EL Öl 30 Min. marinieren lassen. Die Zwiebel und den Knobi fein schneiden und unter das Fleisch heben.

Das Gemüse putzen und waschen. Brokkoli in Röschen, die Möhren in Streifen schneiden.

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abtropfen lassen. Wenn du normale Nudeln verwendest, dann bitte al dente kochen!

**Info:** Es werden nicht alle Kohlenhydrate durch den kurzen Kochvorgang aufgeschlossen. Die Stärke der Nudeln kristallisiert sich beim Abkühlvorgang (verschließt sich) und wird bei der Weiterverwendung der Nudeln nicht wieder freigesetzt. So kann man einen Teil der Kohlenhydrate einfach sparen (resistente Stärke).

In einer Pfanne das Fleisch von allen Seiten mit dem restlichen Öl anbraten. Mit Pfeffer & Salz würzen, beiseite stellen. Das Gemüse im Bratfett des Fleischs 3-4 Min. anbraten, mit der Brühe ablöschen und nochmals ca. 3-4 Minuten aufköcheln lassen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen.

Nun die Butter in der Pfanne erhitzen, die abgekühlten Nudeln darin unter Wenden 2-3 Min. anbraten, das Fleisch und Gemüse zugeben, unterheben und evtl. nochmals würzen.

Heiß servieren - dazu passt auch noch ein frischer Salat der Saison.

Einen guten Appetit wünsch ich.