



Cremige Paprikaschnitzel

mit Petersilienreis



30-40min



2 Personen

Mhh, es wird herzhaft! In einer cremigen Paprikasauce tummeln sich zarte Schweineschnitzel, dazu gibt es Petersilienreis. Das Kraut stärkt dabei übrigens das Immunsystem und unterstützt den Abbau von Cholesterin. Das würzige Paprikaschnitzel ist inspiriert durch die ungarische Küche, denn dort ist Paprika eines der Nationalgerichte. Früher galt es dort als Essen für arme Leute, heute ist es ein...

Was du von uns bekommst

- Basmati Reis
- Schweinesteaks
- rote Paprika
- Knoblauchzehe
- Crème fraîche ⁷
- frische Petersilie
- Milch ⁷
- Laszlos Gulaschgewürz
- Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Alufolie
- Fleischklopfer
- große Pfanne
- Klarsichtfolie
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

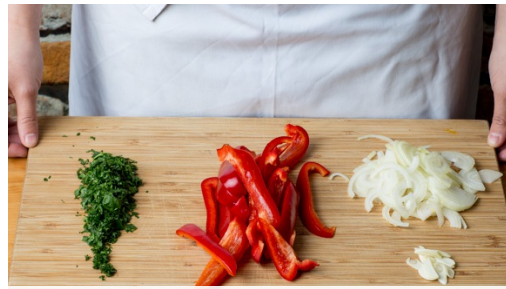
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 845.0kcal, Fett 38.7g, Eiweiß 48.4g, Kohlenhydrate 73.7g



1. Gemüse schneiden

400ml Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne, lange Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Petersilie** ohne Stiele fein hacken.



4. Schnitzel braten

Eine große Pfanne mit 2EL Öl hoch erhitzen, die **Schnitzel** darin von beiden Seiten ca. 1Min. goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einpacken. Die Pfanne behalten.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit 1/2TL Salz bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 12-15Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



5. Sauce zubereiten

Zwiebel, **Knoblauch** und **Paprika** in die Pfanne geben und mit etwas Salz ca. 2-3Min. anbraten. 1 gehäuften EL Mehl hineinstäuben. Hitze auf mittlere Stufe runterdrehen und mit **Milch** ablöschen. 1 Rindersuppenwürfel und **1EL Gewürzmischung** hineingeben und ca. 10Min. köcheln. Dann die **Crème fraîche** in die **Sauce** rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Schnitzel vorbereiten

Die **Schnitzel** mit einem Fleischklopfer oder einer leeren Glasflasche gleichmäßig auf ca. 1cm Dicke flachklopfen, falls einige Stücke ungleichmäßig dick sind.



6. Fleisch fertigstellen

Zum Schluss das **Fleisch** mit dem ausgetretenen **Saft** in die **Sauce** geben, jedoch nicht mehr garen! **Reis** mit einer Gabel auflockern, 1TL Butter darin schmelzen und **3/4 der Petersilie** unterrühren. **Schnitzel** mit **Sauce** und **Reis** servieren, restliche **Petersilie** darüber streuen.