

Reis Rezepte

Putenschnitzel mit Paprikareis

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Diät, Geflügel, Paprika, Pute, Reis

120 g Reis		Salz
-Rohgewicht		Pfeffer
500 g Rote Paprikaschote	4	Butter
500 g Grüne Paprikaschote	4	Tomatenketchup
4 Putenschnitzel (a 75 g)	8	Wasser
4 Öl		Edelsüß-Paprika
Thymian		

Reis in Salzwasser 15-20 Min. garen. Paprikaschoten putzen, waschen, fein würfeln.

Schnitzel abspülen, trocken tupfen, im heißen Öl von beiden Seiten je 3 Min. braten. Mit Salz, Paprika und Thymian würzen.

Paprika in der heißen Butter 2 Min. dünsten. Abgetropften Reis, Ketchup und Wasser zufügen. Erhitzen und würzen. Zum Schnitzel reichen.

Pro Portion: ca. 350 kcal