Rezept

Tomaten-Paprika-Pfanne

Ein Rezept von Tomaten-Paprika-Pfanne, am 28.04.2024

Zutaten

2	Putenschnitzel (ca. 250 g)
	Cayennepfeffer
2 EL	Olivenöl
60 g	eingelegte getrocknete Tomaten
60 ml	trockener Weißwein (ersatzweise Brühe)
	½ Bio-Orange
	Salz
1	Knoblauchzehe
120 g	geröstete, rote Paprikaschoten (aus dem Glas)
60 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Ayvar (Paprikapüree; aus dem Glas)
	½ Packung Express Basmati-Reis (125 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und quer in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Putenstreifen und Knoblauch darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten.

2. Paprikaschoten und Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Quer in Streifen schneiden und gut unter das Fleisch in der Pfanne mischen. Brühe und Wein angießen und das Ayvar untermischen. Alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 3-4 Min. kochen.

3. Die Orange waschen und abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben. Die Orangenhälfte auspressen.

4. 1 TL Orangenschale und 3-4 EL Orangensaft sowie den Reis in die Pfanne geben und alles gut mischen. Die Pfanne 3-4 Min. kochen lassen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.