Rezept

Koteletts mit Pilz-Zwiebel-Füllung zu Paprikagemüse

Ein Rezept von Koteletts mit Pilz-Zwiebel-Füllung zu Paprikagemüse, am 12.10.2024

Zutaten

- je 1 Paprikaschote in Rot, Gelb und Grün
- **1** Knoblauchzehe
- Salz
- 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- **1** kleine Zwiebel
- **20 g** Diätmargarine
- schwarzer Pfeffer
- **1 EL** Sahne
- **2 EL** Sonnenblumenöl
- **1** große weiße Zwiebel
- **1 EL** Sonnenblumenöl
- schwarzer Pfeffer
- **2** magere, nicht zu dünne Schweinekoteletts vom oberen Rippenstück (je 180 g)
- **100 g** Pfifferlinge oder Champignons
- Salz
- **2** Stängel glatte Petersilie
- je 1 EL Paniermehl und Mehl
- **4** Holzspießchen

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, putzen und in Streifen schneiden. Die weiße Zwiebel schälen, vierteln und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.

2. Das Öl in einer Pfanne gut erhitzen und unter Rühren Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Paprikastreifen unterrühren und bei Mittelhitze 1 Min. mitbraten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und bei sanfter Hitze zugedeckt 10 Min. dünsten, beiseitestellen.

3. Das Fleisch kalt abspülen und mit Küchenpapier trocknen. In jede Kotelettmitte eine tiefe Tasche einschneiden. Kleine Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Pilze mit Küchenpapier abreiben und die Hälfte im Blitzhacker fein zerkleinern oder ganz fein hacken.

4. 10 g Margarine in einer Kasserolle mittelstark erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten. Die Pilze unterrühren und braten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. Alles salzen und pfeffern und warm halten. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und mit Sahne und Paniermehl unter die Pilze rühren. Die Koteletts damit füllen, mit je 2 Holzspießchen schließen.

5. Koteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer bestreuen und in Mehl wenden. Öl in der Pfanne gut erhitzen und die Koteletts von jeder Seite braun braten. Darauf achten, dass das Fleisch am Knochen durchbrät. Übrige Pilze halbieren oder in Scheibchen schneiden, in einer kleinen Pfanne in der übrigen Margarine unter Rühren braten, salzen und pfeffern. Koteletts auf Teller legen, Pilze und Paprikagemüse dazugeben.