

Rezept

Naturschnitzel mit bunten Paprikaschoten

Ein Rezept von Naturschnitzel mit bunten Paprikaschoten, am 15.10.2024

Zutaten

je 1 grüne, gelbe und rote Paprikaschote	einige Zweige Oregano (oder 1-2 TL getrockneter Oregano)
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 EL Öl	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	1 EL scharfes Paprikapulver
4 nicht zu dünne Schweineschnitzel (je ca. 150 g)	1-2 TL edelsüßes Paprikapulver
Oregano zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Würfel oder Rauten schneiden. Den Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen streifen.
2. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder in Scheiben schneiden.
3. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Paprikaschoten und die Oreganoblättchen dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und dem scharfen Paprikapulver würzen. Bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren ca. 10 Min. garen. Eventuell ganz wenig Wasser angießen, wenn die Mischung anzubrennen droht.
4. Parallel dazu die Schweineschnitzel nach Belieben kalt abwaschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen. 2 EL Öl in einer breiten Pfanne stark erhitzen. Die Schnitzel darin von jeder Seite 1/2-1 Min. scharf anbraten, dann bei reduzierter Hitze von jeder Seite noch 1-3 Min. braten, dabei mit Salz, Pfeffer und dem süßen Paprikapulver würzen.
5. Die Schnitzel mit dem Paprikagemüse anrichten und mit Oregano garnieren.