

Rezept

Puten-Nuggets mit buntem Pfannengemüse

Ein Rezept von Puten-Nuggets mit buntem Pfannengemüse, am 01.05.2024

Zutaten

1	kleine Aubergine	1/4	Salatgurke
4	Tomaten	1	gelbe Paprikaschote
1	Knoblauchzehe	2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Olivenöl	4 EL	Gemüsebrühe
	Jodsalz		Pfeffer
1 TL	frisch gehackter Rosmarin	1 EL	frisch gehackter Thymian
200 g	Putenschnitzel	3 EL	Maisgrieß
	Paprikapulver	2 EL	Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine, Gurke, Tomaten und Paprika waschen und putzen. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Paprika halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Alle Gemüse in große Würfel schneiden. Knoblauch schälen, Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Beides fein hacken.
2. Das Olivenöl erhitzen und die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Auberginen- und Paprikawürfel und die Brühe einrühren. Alles bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian kräftig abschmecken.
3. Die Gurken- und Tomatenstücke unterheben. Die Gemüsepfanne bei schwacher Hitze noch 5 Min. schmoren lassen.
4. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in Stücke schneiden. Den Grieß auf einen Teller streuen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Paprikapulver würzen. Die Fleischstücke darin wenden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets darin bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten. Mit dem Pfannengemüse servieren.