

## Rezept

# Putengyros-Pfanne

Ein Rezept von Putengyros-Pfanne, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>400 g</b>	Putenschnitzel	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>6 EL</b>	Olivenöl		je 1 TL getrockneter Thymian und Oregano
<b>2 TL</b>	rosenscharfes Paprikapulver		Salz
	Pfeffer	<b>500 g</b>	zarter Weißkohl oder Jaromakohl
<b>1</b>	rote oder gelbe Paprikaschote	<b>300 g</b>	Sahnejoghurt
	½ Bund Petersilie		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Das Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einer Schüssel den Knoblauch mit dem Öl, Thymian, Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Fleisch darin wenden und ziehen lassen, bis das Gemüse vorbereitet ist.
2. Inzwischen den Kohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Joghurt mit Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und untermischen.
3. Eine große schwere Pfanne stark erhitzen, das Fleisch darin mit der Marinade rundherum in 2-3 Min. scharf anbraten. Kohl- und Paprikastreifen dazugeben und 5 Min. unter Wenden mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurtsauce und Fladenbrot dazu reichen.