

Putengeschnetzeltes mit Paprika in Frischkäsesoße



Zutaten:

- 250 g Putenbrust
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Frischkäse light
- 1 EL Rapsöl
- 120 g Vollkornreis
- 100 ml Gemüsebrühe

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß



2 Portionen



30 Minuten

Zubereitung:

1. Reis waschen und nach Packungsanleitung kochen.
2. Pute in Würfel schneiden und in Rapsöl anbraten.
3. Währenddessen Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und zur Pute hinzufügen.
4. Paprika waschen, in Streifen schneiden und ca. 5 Minuten mitbraten.
5. Danach Frischkäse light und Brühe hinzugeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
6. Mit Paprikapulver, Jod-Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps:

Vollkornreis hat eine längere Kochzeit und ist fester im Biss. Alternativ kann parboiled Reis verwendet werden. Hierbei wird der Reis mit einem Dampfdruckverfahren vorbehandelt, welches die Mikronährstoffe aus der Schale ins Innere des Reiskorns presst bevor diese abgeschliffen wird.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Putengeschnetzeltes mit Paprika in Frischkäsesoße



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	553,4 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	12,5 g 2,6 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	59,5 g 14,7 g
Protein	48,7 g
Ballaststoffe	7,9 g

