

Schnitzel in Paprikasauce

mit Petersilien-Basmatireis



30-40min



2 Personen

Schnitzel gehen immer, wenn du auf der Suche nach einem schnellen Abendessen bist, mit dem alle einverstanden sind. Und bei dieser köstlichen Variante, für die du Schnitzel nach dem Anbraten in einer sahnigen Sauce mit roter Paprika und zu einem lockeren Basmatireis mit frischer Petersilie servierst, ist dir das Lob deiner Lieben gewiss.

Was du von uns bekommst

• 7

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Alufolie
- Fleischklopfer
- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf mit Deckel
- Sieb

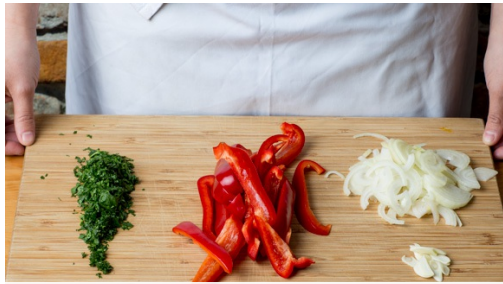
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 42.2g, Kohlenhydrate 72.9g, Eiweiß 47.3g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne, lange Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



2. Reis kochen

3/4 vom Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** ins kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** bissfest ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen. Bei sehr großem Hunger den **gesamten Reis** mit 400ml Wasser verwenden.



3. Schnitzel klopfen

Die **Schnitzel** ggf. mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne auf ca. 1cm Dicke flach klopfen, falls das **Fleisch** ungleichmäßig dick ist.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei hoher Hitze von beiden Seiten je ca. 1Min. goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen, in Folie einpacken und beiseitestellen.



5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit etwas Salz ca. 2-3Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben, die Hitze leicht reduzieren und mit **Milch** ablöschen. Den **Brühwürfel** und **1EL Gewürzmischung** dazugeben und ca. 10Min. köcheln lassen. Die **Crème fraîche** unterrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch samt ausgetretenem Saft** in die **Sauce** geben, jedoch nicht mehr garen. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und **3/4 der Petersilie** unterheben. Die **Schnitzel** mit dem **Reis** und der **Sauce** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.