Würzige Pute à la Peperonata
REZEPT

Würzige Pute à la Peperonata



ZUBEREITUNGS ZEIT	35 Min
ZUTATEN	11 Stück
PORTION(EN)	2 x

Genau das Richtige, wenn es mal schnell, aber lecker werden soll.

ZUTATEN

- 2 Rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 300ml Geflügelbrühe
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 30g Butter
- 6 Putenmedaillons je ca. 60g
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi 220g

ZUBEREITUNG

1. Paprika waschen, vierteln, vom Strunk befreien und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch klein schneiden.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Paprika, Knoblauch und Zwiebeln darin kräftig für 5 Minuten anbraten. Dann 1 EL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver und 300 ml Brühe zugeben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Paprika bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten köcheln lassen.
4. In einer großen Pfanne 30 g Butter erhitzen und die Putenmedaillons darin ca. 5 Minuten braten. Dabei einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi nach Packungsanweisung zubereiten und anrichten.
6. Peperonata und die Medaillons darauf anrichten.
7. Tipp: Wer mag, kann alles noch mit frischem Majoran garnieren, und die Pepreronata mit etwas Chili pikanter abschmecken.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 652 kCAL
Kohlenhydrate: 46 g
Protein: 51 g
Fett: 27 g

KATEGORIEN:

Reispfanne, Fleisch, Paprika, Für jeden Tag, Kochen mit Kindern, Proteinreich, 30 - 45 MIN ,Risi Bisi

WEITERE REZEPTE



Puten Souvlaki Spieße mit griechischem Spinatreis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

10 Stück



Hähnchen süß-sauer mit Reis

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 Stück



Putenchili mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

16 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/wuerzige-pute-la-peperonata*