

Würzige Pute à la Peperonata REZEPT

Würzige Pute à la Peperonata



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
35 Min
ZUTATEN
11 Stück
PORTION(EN)

2 x

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

TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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. 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
 - 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. 3

Paprika bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten köcheln lassen.

- 4. 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. 5

BEN´S ORIGINAL $^{\text{\tiny M}}$ Express Risi Bisi nach Packungsanweisung zubereiten und anrichten.

6. 6

Peperonata und die Medaillons darauf anrichten.

7. 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
MEHR DETAILS ▼
Hähnchen süß-sauer mit Reis
Zubereitungszeit
20 Min
Zutaten
5 Stück
MEHR DETAILS ×
Putenchili mit Reis
Zubereitungszeit
25 Min
Zutaten
16 Stück
MEHR DETAILS

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