

Paprikapfanne bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr Putenschnitzel, 200 gr frische Champignons, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 mittelgroße Knoblauchzehen, 1 mittelgroße rote Paprikaschote, 1 mittelgroße gelbe Paprikaschote, 1 mittelgroße grüne Paprikaschote, 1 Bund Basilikum, 1 Zweig Rosmarin, 2 Esslöffel Butter oder Margarine, 1 Esslöffel Mehl, 200 gr Sahne, 1 l Gemüsebrühe.

Die Zubereitung:

1. Putenfleisch waschen, trockentupfen und würfeln. Die Pilze puten, waschen und vierteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kräuter waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

2. Fett erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Fleisch und Pilze zufügen und unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikastücke zufügen., kurz anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Sahne und Brühe ablöschen. Kräuter zufügen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Die Paprikapfanne vor dem Servieren nochmals mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Pro Portion ca. 1300 Joule/310 Kalorien.