

Putenschnitzel mit gefüllten Paprika

Fleisch-Gerichte » Puten

Zutaten (4 Personen)

- » 375ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 150g Polenta
- » 1 Bd. Petersilie
- » 2 rote Paprika
- » 2 gelbe Paprika
- » 1 Eigelb
- » 4 Putenschnitzel
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Öl
- » 1 EL Rosa Beeren
- » 200g Joghurt (natur)
- » 2 EL Balsamico Essig
- » Paprika-Pulver (edelsüß)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. In einem Topf 250ml Brühe aufkochen lassen. Die Polenta einrühren und nach Packungsangabe garen.

2. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzapfen und fein hacken. Die Paprikaschoten abbrausen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Ofen auf 140°C vorheizen.

3. Eigelb und gehackte Petersilie in die Polenta rühren. In einen Spritzbeutel mit Rosettentülle füllen und in die Paprikahälften spritzen. Die Schoten auf ein gefettetes Backblech setzen und im Ofen ca. 15min überbacken.

4. Inzwischen die Schnitzel abbrausen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel darin pro Seite 2-3min braten.

5. Die restliche Gemüsebrühe mit rosa Beeren aufkochen, den Joghurt einrühren. Mit Balsamico-Essig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putenschnitzel mit den gefüllten Paprikaschoten und der Soße anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren und servieren. Dazu schmecken ein grüner Blattsalat und frisches Baguette.

Nährwerte: 430kcal/E37g/F14g/KH35g pro Portion

angelegt am: 01.03.2005

Rezept-Nr: 1600

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke