

Schnitzelspieße auf Kräuter-Möhren-Reis

Fleisch-Gerichte » Schwein

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 600g Schweineschnitzel
- » 4 Zwiebel(n)
- » 2 Möhre(n)
- » 2 EL Öl
- » 1 TL Instant-Gemüse-Brühe
- » 4 EL Erdnusscreme (mit Stücken)
- » 100g Schlagsahne
- » 1-2 EL Soßenbinder
- » 25g Kräuter (italienische)
- » Basilikum

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Schwierigkeitsgrad

Einsteiger



Warte-Zeit

bis zu 15min



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Reis nach Packungsanweisung zubereiten
- Fleisch würfeln
- Zwiebel schälen, in Spalten schneiden
- Möhren schälen, würfeln
- Möhren 5 min im Reiswasser mitgaren
- Fleisch und Zwiebel abwechselnd auf Spieße stecken

Fertigstellung:

- Fleischspieße in Öl braten
- salzen, pfeffern
- Spieße warm stellen
- ¼l Wasser in die Pfanne geben
- Brühe zugeben, aufkochen
- Erdnussbutter und Sahne einrühren
- salzen, pfeffern
- Reis und Möhren abgießen
- italienische Kräuter unterheben
- Spieße mit Reis und Soße anrichten
- mit Basilikum garnieren

Nährwerte: 660kcal/E46g/F30g/KH48g pro Portion

Rezept-Foto



angelegt am: 15.02.2009

Rezept-Nr: 2321

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