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

Rezept-Foto

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

angelegt am: 15.02.2009 Rezept-Nr: 2321

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