

# Putengeschnetzeltes mit Paprikagemüse



## Zutaten für drei Personen:

350 g Putenschnitzel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL neutrales Öl

## Für das Gemüse:

1 Zwiebel

2/3 grüne und 2/3 rote Paprika

1 große Karotte

2 EL neutrales Öl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 gestrichener EL Paprika  
edelsüß

150 ml Gemüsebrühe

Sojasauce

1. In einer beschichteten Pfanne gewürfelte Zwiebel in 2 EL neutralem Öl glasig werden lassen.

2. Paprika waschen und klein schneiden, Karotte schälen und in mittlere Scheiben schneiden.

3. Zusammen mit der Zwiebel 10-20 Minuten schmoren. Darauf achten, dass nicht zu heiß geschmort wird, sonst werden die Zwiebelwürfel zu braun. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen. Gemüsebrühe zugeben und mit einem Spritzer Sojasauce abschmecken.

4. Putenschnitzel in einer separaten beschichteten Pfanne in 1 EL neutralem Öl bei milder Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Dann in Alufolie einige Minuten ruhen lassen, erst dann salzen und pfeffern.

5. Putenschnitzel quer zur Faser in dünne Streifen schneiden und zusammen mit dem austretenden Saft zu dem Paprikagemüse geben. In der Sauce wenden und sofort auf heißen Tellern servieren.

## Hinweise:

Als Beilage eignen sich am besten Pellkartoffeln oder Pommes frites. Dazu ein gemischter Salat.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, deutsch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter  
Stand 08.01.2023