

Putengeschnetzeltes mit Paprika und Champignons



Zutaten für zwei Personen:

150-200 g Putenschnitzel
1 EL Speisestärke
1 knapper TL Salz
1/2 TL italienische Kräuter
1 Msp Chiliflocken
3-4 EL Olivenöl
100 g rote und gelbe Paprikaschoten (netto)
1 kleinere rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
40 ml Sherry
75 ml kräftige Geflügelbrühe

1. Zwiebel längs in zwei Hälften schneiden. Abziehen und in Halbringe schneiden. Paprikaschoten vierteln, putzen, mit einem Sparschäler dünn schälen und in kleine Stückchen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und längs halbieren. Alles in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis niedriger Temperatur geduldig weich schmoren, ohne zu bräunen.

2. Nach einiger Zeit auch die geputzten und in Scheiben geschnittenen Champignons zugeben und braten.

3. Inzwischen das Fleisch quer zur Faser in dünne

Streifen schneiden. In einem Gemisch aus Speisestärke, Salz, italienischen Kräutern und Chiliflocken wälzen, alles gut einmassieren.

4. Knoblauchzehen herausnehmen, das Gemüse aus der Pfanne nehmen und das geschnetzelte Fleisch bei höherer Temperatur braten, dabei die Fleischstreifen jeweils einzeln wenden.

5. Mit Sherry ablöschen, etwas einköcheln. Geflügelbrühe und das Gemüse wieder zugeben und alles noch bei milder Hitze etwas einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Paprikastückchen und Zwiebeln geduldig auf kleiner Hitze weich schmoren, das ist das Geheimnis.

Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023