pampered chef

Puten Sahne Geschnetzeltes
mit Paprikareis

Zutaten:
700g Putenbrust
1Becher Sahne 200ml
1 Becher Schmelzkäse 250g
TK Gemüse insgesamt ca. 300g
Brokkoli, Blumenkohl und Karotte
500ml Hühnerbrühe (Instand)
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 EL ÖL
2 EL Sojasoße
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika edelsüß
Eine große Tasse Reis
2 Tassen Wasser
Eine rote Paprika
So funktioniert es!
Das Fleisch in ca. 1 x 4cm lange Streifen schneiden
Mit Salz, Pfeffer, etwas Curry und Paprika würzen
Eine Knoblauchzehe fein würfeln und eine Zwiebel in etwas gröbere Würfel schneiden
Zum Fleisch geben.
2 EL Sojasoße dazu geben und kräftig mischen.
Am Schluss noch einen EL Speiseöl dazu mischen
Das Fleisch kühl und abgedeckt ca. 1 Std ziehen lassen.

So geht es weiter!
Das angetaute TK Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden
Das Gemüse in den Ofenmeister geben und etwas mit Salz und Pfeffer würzen
Die warme Hühnerbrühe dazu geben.
200ml Sahne und einen Becher Sahne Schmelzkäse dazu geben und unterrühren.
Das Marinierte Fleisch ebenfalls unterheben.

Ab in den Ofen!
Für 40 Minuten bei 220C Umluft in den vorgeheizten Ofen geben.
Jetzt kümmern wir uns um den Reis!
Eine rote Paprika entkernen, und in kleine Würfel schneiden
1 große Tasse Reis und 2 große Tassen Wasser in den kleinen Zaubermeister geben
Die Paprikawürfel dazu geben.
Mit etwas Salz würzen.
Den Reis für 23 Minuten in der Microwelle garen.
Nach der Zeit einmal umrühren und noch 5 Minuten ziehen lassen.

So geht es weiter!
Nach 40 Minuten das Geschnetzelte aus dem Ofen heben.
Mit 2 Stücke Mehlbutter oder etwas gelöster Speisestärke andicken
Noch mal für 5 Minuten in den Ofen stellen.
Einmal umrühren und mit Paprikareis Servieren

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481