

PUTENSCHNITZEL MIT CREMIGER PAPRIKASAUCE UND KARTOFFELN

PUTENSCHNITZEL MIT CREMIGER PAPRIKASAUCE UND KARTOFFELN

Ich thematisiere ja „Bio“ oder „nicht Bio“ nicht groß auf dem Blog – wir kaufen sehr viel Bio ein, aber ich denke das ist am Ende jedem selbst überlassen weil jeder von uns eigene Prioritäten setzt. Bei Pute gibt es für mich aber keine Kompromisse – und so sind für dieses Abendessen zwei leckere Putenschnitzel in die Pfanne gehüpft. Mit Paprika, Pilzen und Kartoffelwürfeln – wer hätte schon gedacht, dass das Rezept dazu noch absolut „Punktefreundlich“ ist? So oder so, das diese Putenschnitzel mit cremiger Paprikasauce und Kartoffeln werden euch gefallen!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Putenschnitzel

2 Zwiebeln

250g braune Champignons

1 rote Paprika

2 Knoblauchzehen

1/2 Bund Petersilie

1 TL Rapsöl

Pfeffer & Salz

1/2 TL Paprikapulver, edelsüß

1 Tasse Wasser

1 EL Mehl

1 TL Senf

1 EL Creme fraîche

400g Kartoffeln

2 TL Rapsöl

ZUBEREITUNG:

Die Pilze in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden, die Paprika entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Stifte hacken. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, mit 1 TL Öl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und das Blech für ca. 20 Minuten hinein schieben.

1 TL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Putenschnitzel trocken tupfen und von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Schnitzel von jeder Seite 4 Minuten fertig garen. Die Schnitzel auf einem extra Teller beiseite stellen.

Die Pilze in die Pfanne geben. Die Champignons anbraten bis sie eine schöne Farbe haben und dann die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben.



Das Mehl über die Pilze streuen. Alles kräftig mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen und mit einer Tasse Wasser ablöschen. Die Paprikastreifen untermengen und die Creme fraîche einrühren. Die Petersilie fein hacken und dazu geben. Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen.



Die Schnitzel kurz zurück in die Pfanne geben um sie wieder aufzuwärmen.



Die Putenschnitzel mit cremiger Paprikasauce und Kartoffeln zusammen anrichten.

Pures Soulfood!



© katha-kocht!