



Putengeschnetzeltes mit Petersilienreis

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putengeschnetzeltes	600 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Champignons, braun	250 g
Langkornreis	300 g
Salz	
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Schlagsahne	200 ml
Gemüsebrühe	100 ml
Petersilie, frisch	30 g
Butter	1 EL

Zubereitung

1. Putengeschnetzeltes waschen und trocken tupfen. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, leicht schräg in Scheiben und diese in Stifte schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen.
3. Eine Pfanne mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Putengeschnetzeltes darin ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Salzen, pfeffern und auf einem Teller beiseitestellen.
4. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und im Bratensatz Zwiebel, Zucchini und Champignons ca. 4 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben, salzen, pfeffern und mit Sahne ablöschen. Sahne ca. 2 Min. einköcheln, bis sie hellbraun und leicht dickflüssig ist. Gemüsebrühe zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Die letzten ca. 2 Min. Putengeschnetzeltes zugeben und erwärmen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Petersilie und Butter zum Reis geben und untermengen. Putengeschnetzeltes abschmecken und mit Petersilienreis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle von Putengeschnetzeltem kannst du dieses Rezept auch mit Hühner-, Schweine- oder Rindfleisch zubereiten. Für eine vegetarische Version das Fleisch einfach durch gewürfelten Tofu ersetzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	650 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g