

Kochen

Rainer Klutsch

Mittwoch, 19.07.2023

Paprikaschnitzel mit Kräuterreis

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Kräuterreis

200 g Basmati-Reis oder Langkornreis
etwas Salz
0,5 Bund Dill
0,5 Bund Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch
20 g Butter

Für die Schnitzel

4 Schweineschnitzel, á ca. 150 g
oder 8 kleine á ca. 80 g
4 Paprikaschoten, rot und gelb
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
0,5 Biozitron
0,5 Bund Petersilie
4 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl
etwas Zucker oder Honig
2 EL Paprikamark
(Ajvar, im Supermarkt erhältlich)
2 TL Paprikapulver, edelsüß
400 ml Gemüsefond
200 g Sahne
100 g Schmand
etwas Salz
etwas Pfeffer



Zubereitung

1. **Die Schnitzel** evtl. trockentupfen und auf ca. 1 cm Dicke flachklopfen.
2. Paprikaschoten, Zwiebeln und Knoblauch putzen bzw. Schalen abziehen. Paprikaschoten und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch hacken.
3. Zitrone heiß abbrausen, trockenreiben und etwa 1 TL Schale dünn abreiben, den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
4. Öl portionsweise erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten anbraten.
5. **Inzwischen den Reis** kalt abbrausen und in Salzwasser nach Packungsanleitung garen.
6. **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
7. Zwiebelstreifen im Bratfett glasig andünsten. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen.
8. Paprikastreifen und Knoblauch zugeben und ca. 2 Minuten braten.
9. Paprikamark, Paprikapulver unterrühren. Gemüsefond, Zitronensaft und -schale zugeben und weitere ca. 2 Minuten köcheln.
10. Sahne untermischen und alles weitere ca. 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen
11. **Für den Reis** die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. **Für die Schnitzel** die Temperatur herunterschalten. Schmand unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel zugeben und weitere ca. 3-4 Minuten in der Soße erwärmen.
13. **Den Reis** in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Reis zurück in den Topf geben und mit Kräutern und Butter mischen.
14. Petersilie über die Paprikaschnitzel streuen. Mit Kräuterreis anrichten und servieren.

Tipp: Wer kein Schweineschnitzel nehmen möchte, kann auch Huhn oder Pute verwenden.