



Paprika-Geschnetzeltes

Heute gibt es einen Klassiker – ob mit Fleisch oder vegetarisch, Paprika-Geschnetzeltes schmeckt einfach jedem! Das bunte Gemüse zaubert Farbenpracht in das Gericht und versorgt unseren Körper mit viel Vitamin C.

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten (für 2 Portionen)

- 125–150 g Reis
- 2 Hähnchenbrustfilets (alternativ Tofu)
- 3 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 75 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Soja-Kochcreme
- 1 TL Kokosöl
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß, Chili mild, Knoblauchpulver
- Koriander
- Zitronenabrieb

1 Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Währenddessen die Hähnchenbrustfilets / den Tofu und die Paprika in Streifen schneiden. Die Zwiebeln halbieren und ebenso in schmale Streifen schneiden.

2 Eine beschichtete Pfanne mit etwas Kokosöl erhitzen und das Fleisch / den Tofu scharf anbraten. Danach die Zwiebeln dazugeben und mit anbraten. Im Anschluss die Paprikastreifen in die Pfanne geben.

3 Nachdem alles scharf angebraten ist, die Temperatur herunterdrehen und mit Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten (je nachdem wie fest das Gemüse sein soll) köcheln lassen und nach Geschmack mit Gewürzen und Kräutern würzen.

4 Die Pfanne vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, die Soja-Kochcreme unterrühren und nochmal abschmecken.

Guten Appetit!