

Geflügel-Paprika-Ragout mit Tomaten und Vollkornnudeln

871

Typ: Fleisch

Quelle: Techniker Krankenkasse

Bemerkungen: Brauchbares Rezept für den Alltag

Zutaten Zutaten für 4 Personen:

400 g Putenschnitzel
160 g Zwiebel
560 g Paprikaschote, rot
560 g Paprikaschote, gelb
20 mL Rapsöl
600 g Kirschtomaten
80 g Ajvar
320 g Vollkornnudeln
Salz
Cayennepfeffer

Rezept: Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Paprikaschoten halbieren, Kerne sowie Steg entfernen und ebenfalls würfeln.

Putenschnitzel in erhitztem Öl in einer beschichteten Pfanne ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebeln sowie Paprika dazugeben und ca. 3 Minuten mit braten. Tomaten waschen, halbieren, mit Ajvar zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen.

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Ragout mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit den Nudeln servieren.

Tipp zum Rezept: Anstelle von Ajvar können Sie das Ragout auch mit Tomatenmark zubereiten.