

# Schnitzelpfanne

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

367 kcal • 6 g Fett • 15%

## **Zutaten**

*400 g Minutensteaks vom Schweinelachs*

*1 EL Sonnenblumenöl*

*2 Zwiebeln*

*250 g Langkornreis*

*½ l Gemüsebrühe (Instant)*

*je 2 rote und gelbe Paprika*

*½ Bund glatte Petersilie*

*4 EL saure Sahne*

*Paprika, edelsüß*

## **Zubereitung**

1. Fleisch in Streifen schneiden, im heißen Öl anbraten, herausnehmen.
2. Zwiebel würfeln und mit dem Reis im Bratfett andünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
3. Paprika klein schneiden, mit dem Fleisch ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben. Petersilie hacken und unterheben. Reis auf 4 Tellern mit je 1 EL saurer Sahne anrichten und mit Paprika bestäuben.