



Hauptspeise



Vegetarische Filetstreifen in Paprika- Rahm-Sauce

auf Basmatireis

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 25 min Kochzeit

🔥 1.068 kcal pro Portion

••• Leicht

🇩🇪 Deutsche Küche

🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

1 Pck Garden Gourmet Filetstreifen

1 Paprika, rot

1 Paprika, gelb

1 Zwiebel, rot

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie

100 ml Gemüsefond

10 Safranfäden

150 g Basmatireis

80 g TK-Erbsen

200 ml Sahne

1 El Saucenbinder, hell

80 g Feta

Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

- 1 Paprika rot und gelb halbieren, entkernen und in 3 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Gemüsefond in der Mikrowelle oder auf dem Herd kurz erhitzen. Safranfäden einrühren.
- 2 Basmatireis in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen und auf kleiner Stufe ca. 10 Min. köcheln. Dabei hin und wieder umrühren.
- 3 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Garden Gourmet Filetstreifen darin leicht braun braten. Paprika und Zwiebel hinzugeben. Knoblauch und Petersilie hinzugeben. Im Anschluss mit Gemüsefond ablöschen und aufkochen. Erbsen und Sahne hinzugeben und aufkochen. Mit Saucenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Basmatireis mit der Sauce auf Tellern anrichten, Feta darüber bröseln und servieren.

Salz, Pfeffer zum Würzen

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	757kJ /181kcal	4.469kJ /1.068kcal
Fett	9g	55g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	21g
Kohlenhydrate	16g	92g
davon Zucker	2g	12g
Eiweiß	8g	46g
Salz	0g	3g