

# Paprika-Geschnetzeltes



## Zubereitung

- 1** Das Fleisch in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, die Paprika in Streifen schneiden. Währenddessen den Reis nach Packungsanleitung kochen.
- 2** Fleisch in einer beschichteten Pfanne mit Öl anbraten, mit Paprikapulver bestäuben, kurz durchrühren und herausnehmen.
- 3** Frühlingszwiebel (den grünen Teil der Frühlingszwiebel für später aufbewahren) mit der Paprika in die Pfanne geben, kurz dünsten, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und garen.
- 4** Kurz vor Ende der Garzeit das Fleisch wieder in die Pfanne geben und die saure Sahne und das Zwiebelgrün unterrühren. Das Ganze pikant abschmecken und mit dem Reis anrichten.



## Zutaten

- 100 g Vollkornreis
- 200 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet
- 100 g Frühlingszwiebel (Bei Low-FODMAP nur den grünen Teil der Frühlingszwiebel verwenden!)
- 1 TL Öl
- 1,5 Paprika (bei Low-FODMAP nur rote Paprika verwenden!)
- 1/2 EL Saure Sahne
- Gemüsebrühe
- Pfeffer, Paprika, Zitronensaft



2 Personen