

Pute in Knoblauch Parmesan Sauce

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Reis
- 300 g Putenschnitzel
- Öl zum Anbraten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 6 Cherry Tomaten
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Paprikapulver
- 3 EL Creme Fraiche
- 100 ml Wasser
- 100 g Blattspinat
- 150 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Thymian
- 30 g Parmesan, gerieben
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsangaben in Salzwasser kochen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Champignons in Scheiben schneiden. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Blattspinat waschen und schleudern. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden und mit Paprika- Chilipulver und Salz würzen.

Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken und mit den Champignons in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Hitze reduzieren, die Frühlingszwiebel zugeben und leicht anschwitzen. Den Spinat und die Tomaten zugeben und unterheben. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, das Wasser, den Thymian, den Parmesan und die Creme Fraiche in die Pfanne geben, rühren und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Den Reis auf die Teller geben und mit der Sauce übergießen.

Guten Appetit