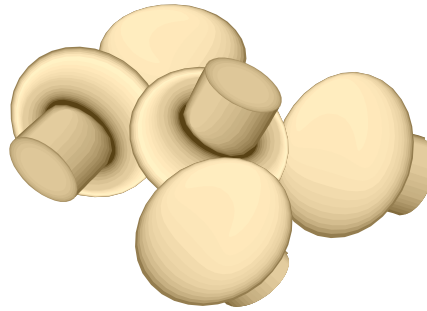


Puten-Geschnetzeltes

Zutaten für 2 Personen:

300 g Putenschnitzel
4 Tomaten
4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Champignons
2 grüne Paprika
240 g gegarte Wildreismischung
Sojasauce
Salz
Pfeffer
1 TL Petersilie



Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Tomatenfleisch, Schalotten sowie Knoblauchzehen würfeln, Champignons in Scheiben und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Gemüse zum Puten-Geschnetzeltes geben und ca. 5 Minuten mitdünsten.

Wildreismischung zugeben und alles kräftig mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 12 Minuten
Pro Person: 5 Points (Weight Watchers)