Serbische Fleischpfanne

mit Paprika-Tomaten-Reis und Joghurt-Dip

Bei einer Reise durch den Balkan sollte man Serbien nicht vergessen. Auch kulinarisch hat das südeuropäische Binnenland mit seiner zentralen Lage das Beste von Ungarn bis Mazedonien zu bieten. Rote Paprika und geräuchertes Paprikapulver bringen Dir diese Küche näher. Guten Appetit!

30 min.

Stufe 1

An Tag 1-5 kochen

schnell, kalorienarm, glutenfrei

Schweinefilet

Jasminreis

rote Paprika

Tomate

Joghurt

Petersilie

Majoran

Zwiebel

Knoblauchzehe

Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box		2 Personen	4 Personen
rote Paprika	[Ursprungsl. ESP]	1	2
Zwiebel	[Ursprungsl. DE]	1	2
Knoblauchzehe	[Ursprungsl. ESP]	1	2
Tomaten	[Ursprungsl. ESP]	2	4
Jasminreis		150 g	300 g
Schweinefilet		2	4
Serbische Gewürzmischung		4 g	8 g
Petersilie/Majoran		10 g/5 g	20 g/10 g
Joghurt (3,8 % Fett) 7)		75 g ⊕	150 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene
7) Lactose

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion
Kalorien: 641 kcal
Kohlenhydrate: 70 g
Fett: 22 g, Eiweiß: 36 g
Ballaststoffe: 4 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Hühnerbrühe, Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird
Wasserkocher, Sieb, Küchenpapier, große Pfanne (mit Deckel), Knoblauchpresse, kleine Schüssel

Vorbereitung: Gemüse und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden. 200 ml heiße **Hühnerbrühe** vorbereiten.

2 **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. **Schweinefilet** kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, quer zur Faser halbieren und von beiden Seiten **salz**en.

3 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Schweinefiletstücke** darin von beiden Seiten 2 – 3 Min. scharf anbraten, dann herausnehmen. In derselben Pfanne ohne Fettzugabe **Knoblauch** dazupressen, **Reis**, **Gewürzmischung**, **Zwiebel**-, **Paprikastreifen** und **Tomatenwürfel** zugeben und ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe 1 – 2 Min. anschwitzen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 **Hühnerbrühe** zugießen, einmal aufkochen lassen, **Schweinefiletstücke** dazu geben, Deckel aufsetzen und bei niedrigster Stufe 17 – 18 Min. quellen lassen.

5 In der Zwischenzeit: **Majoran**- und **Petersilienblätter** getrennt voneinander abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. ½ der gehackten **Petersilie** unterrühren.

6 **Schweinefilet** auf Teller geben. **Gehackten Majoran** unter den **Paprika-Tomaten-Reis** geben und diesen neben den **Filetstücken** anrichten; mit restlicher **Petersilie** bestreuen. Zusammen mit dem **Joghurt-Dip** genießen.