



Veganes Paprika-Rahmgeschnetzeltes

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

500 g	Langkornreis	4	Schalotten
	Pflanzenöl zum Braten	600 g	vegane Hähnchen Alternative n.W.
4	rote Paprika	2	gelbe Paprika
4 TL	Paprikapulver edelsüß	2 TL	Tomatenmark
800 ml	Gemüsebrühe	4 EL	vegane Alternative zu Sauerrahm n.W.
400 ml	vegane Alternative zu Sahne n.W.		Salz, schw. Pfeffer
1/2 Bund	Petersilie		

Zubereitung

1. Reis nach Verpackungangaben gar kochen. Schalotten schälen und in dünne Halbringe schneiden.
2. Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten kurz darin anbraten.
3. Vegane Alternative zu Hähnchenfilets mit den Fingern in kleine Stücke reißen und in die Pfanne geben, einige Minuten darin kross anbraten.
4. Vegane Alternative zu Hähnchenfilet-Stücken wieder aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen (angebratene Zwiebeln in der Pfanne belassen).
5. Paprika gründlich waschen und in feine Streifen schneiden, zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und einige Minuten anbraten. Paprikapulver zugeben und unter Rühren kurz anrösten.
6. Tomatenmark mit 1 EL Wasser glatt rühren und zum Gemüse in die Pfanne geben, 1 Minute weiterbraten, dann Gemüsebrühe aufgießen und 5 Minuten köcheln lassen.
7. Joghurt-Alternative mit 1 - 2 EL von der Sahne-Alternative glatt rühren und zum Paprikagemüse in die Pfanne geben, gründlich untermischen. Restliche Sahne-Alternative zugeben und weiter köcheln lassen, bis die Sauce rahmig-sämig einköchelt.
8. Zuletzt gebratene vegane Hähnchenfilet-Stücken und fein gehackte Petersilie unter das Rahmgemüse mischen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Paprika-Rahmgeschnetzeltes auf Reis servieren und mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem

Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Veganes Paprika-Rahmgeschnetzeltes

Stand 14.12.2021