



[Drucken](#)

Schweinegeschnetzeltes mit Kräuterreis



Zutaten für 4 Personen

- 500 g mageres Schweinefleisch (Oberschale)
- je 100 g rote und gelbe Paprikaschote
- 60 g Stangensellerie
- 40 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- 300 ml Fleischbrühe
- 80 g Brokkoliröschen
- 50 g bayerischer Schmand
- Salz, Pfeffer

Für den Kräuterreis:

- 50 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Langkornreis
- ½ l Gemüsefond
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackter Kerbel
- 1 EL gehackter Estragon
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Schweinefleisch in Streifen schneiden. Paprikafruchtfleisch mittelgroß würfeln. Sellerie putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Das Fleisch salzen und pfeffern, im erhitzten Öl rundum anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Sellerie kurz mitbraten. Mit Paprikapulver würzen und die Brühe angießen. Alles bei reduzierter Hitze etwa 15 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit den Brokkoli in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.
2. Für den Reis Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken und im heißen Öl anschwitzen. Reis etwa 2 Minuten mitschwitzen, Fond zugießen, leicht salzen, aufkochen lassen und den Reis zugedeckt etwa 20 Minuten bei geringer Hitze garen. 5 Minuten vor Ende die gehackten Kräuter untermischen und pfeffern. Die Brokkoliröschen unter das geschnetzelte mischen den Schmand einrühren, Kräuterreis und Geschnetzeltes in tiefen Tellern anrichten.