

Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 13:32:18 CET

Beschreibung

Zutaten

4 Schweinekoteletts, Salz und Pfeffer, Mehl, 2 grüne Paprikaschoten, 4 Tomaten, 250 g Champignon, 3 Eßl. Öl, 3 Eßl. Tomatenmark, 1/8 l dunkles Bier, 2 Eßl. geh. Kräuter

Zubereitung

Schweinekoteletts waschen & abtrocknen, Salz und Pfeffer darüberstreuen, in Mehl wenden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidenwände entfernen, waschen, in dünne Streifen schneiden. Tomaten enthäuten (kurze Zeit in kochendes Wasser legen, in Scheiben schneiden. Champignon abtropfen lassen, (Dose) in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, die Koteletts von beiden Seiten darin anbraten, aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Die Paprikastreifen in dem Fett etwa 10 Min. dünsten lassen, Tomaten und Champignons dazugeben, durchdünsten und Bier unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts auf das Gemüse legen, 15 - 20 Min. mitdünsten lassen. Koteletts und Gemüse auf einer Platte mit Kräuter bestreuen. Salzkartoffeln dazureichen.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	eine Portion	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	