



Valess® Filetstückchen mit Ofenpaprika

🕒 45 Min. | ★★ | 10 Portionen

ZUBEREITUNG

- 1 Liter heiße Gemüsebrühe und Sternanis in den Couscous rühren, kurz ziehen lassen und auflockern. Paprika oben aufschneiden und entkernen. Beides beiseite stellen. Gemüsewürfel in 1 EL Debic Braten & Backen anschwitzen. Tomatenwürfel und Kräuter dazu geben und würzen. Mit restlicher Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und ziehen lassen.
- Gefrorene Valess Filetstückchen in einer heißen Pfanne mit restlichem Debic Braten & Backen goldbraun anbraten, mit Couscous und Gemüse vermengen und in die Paprikaschoten füllen. Mit dem Paprikadeckel bedecken und in einer Backform für ca. 20 Minuten bei 180°C im Ofen garen.
- Für die Tomatensauce Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen, Tomatenwürfel und Thymian hinzugeben und aufkochen. Bratensaft der Paprika dazugeben, erneut aufkochen lassen und würzen.
- Gefüllte Ofenpaprika anrichten und servieren.



ZUTATEN

- 1,1 l Gemüsebrühe
- 2 Sternanis
- 500 g Couscous, trocken
- 10 Paprika, gelb
- je 2 Zucchini, Auberginen, Zwiebeln, Knoblauchzehen, gewürfelt
- 2 EL Debic Braten & Backen
- 6 Tomaten, entkernt, gewürfelt
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Pfefferminze, feine Streifen
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 800 g Valess Filetstückchen
- 5 EL Olivenöl
- 2 kleine Zwiebeln, gewürfelt
- 8 Tomaten, gewürfelt
- 2 Thymianzweige

Benötigen Sie weitere Informationen?

Dann nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf:

FrieslandCampina Germany GmbH Foodservice - Wimpfener Str. 125 - 74078 Heilbronn

Telefon: 07131 489222 - Telefax: 07131 4898844

www.frieslandcampina-foodservice.de - www.valess-foodservice.de

Valess ist eine Marke von FrieslandCampina.

Valess®
Fleischfrei genießen.