



Limetten Geschnetzeltes

Zubereitung

1. Das Geschnetzelte in Öl mit kleingewürfelter Zwiebel scharf anbraten, mit dem Wasser ablöschen.
2. Mit Chili-Salz und frischem bunten Pfeffer, Limette abschmecken, ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, nochmal kurz aufkochen, dann mit dem einer leichten Mehlschwitze abbinden. Herd abstellen und mit geschlossenem Deckel weiter ziehen lassen. Sahne zugeben, wenn das Geschnetzelte nicht mehr köchelt.
3. Süßkartoffeln abwaschen und schrubben, dann der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 10-13 Minuten kochen.
4. Paprika würfeln, Zwiebeln würfeln, Pfannenkäse würfeln. In einer hohen Pfanne scharf anbraten und 5-10 Minuten ziehen lassen.
5. Feldsalat waschen und gut abtropfen.
6. Sauce aus Naturjoghurt, kleingewürfelter Zwiebel, Limettensaft, Zucker, einer Prise Salz und frischer Petersilie erstellen.
7. Anrichten: Limette-Geschnetzeltes anrichten, Süßkartoffeln vorsichtig auffüllen und den Pfannenkäse-Paprikamix darüber geben. Mit frischer, gehackter Petersilie bestreuen. Feldsalat an Tomate (in Scheiben) auf dem Teller anrichten.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Carmen Mans.

Zutaten

4 Personen

600gr Schweinegeschnetzeltes oder Putengeschnetzeltes

1 kleine Zwiebel

1/2 Limette

150 ml süße Sahne Chili-Salz und frischen bunten Pfeffer

2 El Mehl

2 El BONA Pflanzenöl

400ml Wasser + 100 ml Wasser

Pfannenkäse - Paprika Mix im Süßkartoffelbett:

4 große Süßkartoffeln

3 Paprika - Grün/Rot/Gelb

100gr Pfannenkäse (ich habe Gazi benutzt)

1/2 Zwiebel

1 El BONA Pflanzenöl, grobes Salz und frischer bunter Pfeffer

frische Petersilie

200ml Natur-Joghurt (oder Sahne)

1/2 Zwiebel

2 El Zucker

1/2 Limette

200 g Feldsalat

frische Petersilie

1 Tomate zum Garnieren