

# Vogel's Rezeptbox

## Tessiner Käse-Geschnetzeltes



### Zubereitung:

- Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Das Gemüse putzen und waschen. Paprikaschote in Streifen, Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden.
- 
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch ca. 5 Minuten rundum darin anbraten.
- 
- Das Gemüse zufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Die Sahne zugießen und alles bei geringer Hitze 2-3 Minuten köcheln lassen. Käse und Wein unterrühren.
- 
- Kurz weitererhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Dazu passt Reis.

**Zutaten (3 Portionen):**

300 g mageres Schweinefleisch  
1 rote Paprikaschote  
1 Zucchini  
1 kleine Aubergine  
2 EL Sonnenblumenöl  
200 ml Schlagsahne  
50 g Gorgonzola  
50 ml trockener Weißwein

**Nährwerte:**

**Pro Portion:**  
**460 kcal / 1 924 kJ**  
**7 g Kohlenhydrate**  
**29 g Eiweiß**  
**35 g Fett**  
**0,6 BE**