

Rezept

# Gebratener Paprikareis mit Lamm-Nuggets

Ein Rezept von Gebratener Paprikareis mit Lamm-Nuggets, am 10.05.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> 10-Minuten-Reis	Salz
<b>300 g</b> Lammrückenfilet (lammlachse)	<b>3</b> Knoblauchzehen
<b>5 EL</b> Olivenöl	Pfeffer aus der Mühle
<b>2-3</b> bunte Paprikaschoten	<b>2</b> Tomaten
<b>1 Bund</b> Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen das Lammfleisch von den Sehnen befreien und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mit Olivenöl und Pfeffer verrühren. Die Lammwürfel in der Marinade wenden.
2. Die Paprikaschoten halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und klein würfeln, dabei Stielansätze und Kerne entfernen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
3. Eine breite Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit der Marinade in die Pfanne geben und rundherum ca. ½ Min. scharf anbraten. Die Paprikaschoten hinzufügen und ebenfalls anbraten. Den Reis eventuell abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Alles 3-4 Min. zusammen braten und herzhaft abschmecken. Zum Schluss die Tomatenwürfel mit der Petersilie mischen und über die Reispfanne geben.