

Rezept

Kräuter-Tomaten-Reis mit Pute

Ein Rezept von Kräuter-Tomaten-Reis mit Pute, am 21.05.2026

Zutaten

300 g Langkornreis	Salz
600 g Putenbrustfilet	2 große Fleischtomaten
1 Bund gemischte Kräuter	2 EL Olivenöl
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 9 g F, 45 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. Danach in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und ca. 3 cm groß würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Die Hälften fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin 4-5 Min. scharf anbraten, dann salzen, pfeffern und die Hitze reduzieren.
4. Abgetropften Reis, Tomatenwürfel und gehackte Kräuter zum Fleisch in die Pfanne geben und 3-4 Min. mitbraten. Den Reis vor dem Servieren noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.