

Rezept

Puten-Reisfleisch

Ein Rezept von Puten-Reisfleisch, am 04.10.2023

Zutaten

500 g Putenbrustfilet	je 2 rote und grüne Paprikaschoten
2 Zwiebeln	4 EL Rapsöl
1 EL edelsüßes Paprikapulver Salz	1-2 TL rosenscharfes Paprikapulver Pfeffer
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	150 ml Fleischbrühe
2 Beutel Express-Langkornreis (à 250 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 25 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Putenfilet waschen, trocken tupfen und 1-2 cm groß würfeln. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
2. Das Fleisch im Öl bei starker Hitze 3 Min. kräftig anbraten. Zwiebeln und Paprika dazugeben und 2 Min. mitbraten. Alles mit beiden Sorten Paprikapulver bestäuben, kurz anschwitzen, salzen und pfeffern.
3. Tomaten und Brühe dazugeben. Den Reis untermischen und alles offen 5 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der Pfanne servieren.