

GEMÜSE-REIS-PFANNE mit Putenfilet

Zutaten
(für 4 Portionen)
300 g Putenbrustfilet
3 EL Albaöl
200 g Reis
200 g Tiefkühlerbsen
1 rote Paprikaschote
½ Dose Gemüsemais
Salz, Pfeffer, Curry, Safran
2 EL frisch gehackte Kräuter

Zubereitung
Den Reis nach Zubereitungsempfehlung etwa 10 – 12 Minuten nicht zu weich garen. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. In heißem Albaöl von allen Seiten kurz anbraten, salzen, pfeffern und etwas Curry und Safran unterheben. Das Fleisch beiseite stellen.
Die Paprika fein würfeln und mit den Erbsen im Bratenfett kurz andünsten. Anschließend den abgetropften Mais, den Reis und das Putenfleisch untermischen und kurz aufkochen lassen. Noch mal abschmecken. Safran gibt dem Reisgericht eine gelblich-orange Farbe.
Mit frischen Kräutern bestreut sofort servieren.

Tipp
Anstelle von Paprika, Erbsen und Mais kann auch tiefgekühltes Suppenoder Pfannengemüse verwendet werden. Das Reisgericht schmeckt auch ohne Fleisch. Stattdessen kann es mit geriebenem Hartkäse bestreut werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
426 kcal | 11 g Fett | 27 g Eiweiß | 53 g Kohlenhydrate | 33 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl®