

Rezeptideen mit Albaöl



Gemüse-Reis-Pfanne mit Putenfilet

Zutaten

(für 4 Portionen)

300 g Putenbrustfilet

3 EL Albaöl

200 g Reis

200 g Tiefkühlerbsen

1 rote Paprikaschote

1/2 Dose Gemüsemais

Salz, Pfeffer, Curry, Safran

2 EL frisch gehackte Kräuter

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

426 Kalorien

11 g Fett

27 g Eiweiß

53 g Kohlenhydrate (≈ 4,5 BE)

33 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm

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. Nochmal 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 Suppen- oder Pfannengemüse verwendet werden.

Das Reisgericht schmeckt auch ohne Fleisch. Stattdessen kann es mit geriebenem Hartkäse bestreut werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeel.de