Paprika Reis mit Putenfleisch

Paprika Reis mit Pute, zartes Putenfleisch, buntes Gemüse und lockerer Reis verbinden sich zu einer herzhaften Mahlzeit, die schnell zubereitet ist und der ganzen Familie schmeckt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

250 g	Reis
250 ml	Gemüsebrühe
2 Stk.	Paprika
1 Stk.	kleine Zucchini
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
400 g	Putenbrustfilet
2 EL	Butter
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Paprika Reis mit Putenfleisch** den Reis in der Gemüsebrühe nach Packungsanleitung garen, bis er locker und bissfest ist.
   Paprikaschoten und Zucchini in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Putenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.
   Butter in einer großen Pfanne erhitzen und das Putenfleisch bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

2. Im Bratfett **Paprika**, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis sie leicht weich sind. Den gekochten Reis hinzufügen und kurz mitrösten.
   Das Putenfleisch wieder in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Zum Paprika Reis mit Putenfleisch einen grünen Kopfsalat oder einen Tomatensalat servieren.