

Puten-Reisfleisch

Das köstliche Puten-Reisfleisch ist eine einfache Hauptspeise für alle Tage. Passend dazu einen grünen Blattsalat reichen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

400 g	Langkornreis
800 ml	Gemüsebrühe
400 g	Putenfleisch
2 Stk.	Zwiebel
2 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Paprikapulver (edelsüß)
1 Stk.	Karotte (mittelgroße)
100 g	Erbsen

Zubereitung

1. Um ein köstliches **Puten-Reisfleisch** zuzubereiten das Fleisch in kleine, mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein zerhacken und die Karotte klein, würfelig schneiden.
2. Das Pflanzenöl in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Das Putenfleisch hinzugeben und rundum anbraten. Jetzt den Reis zugeben, kurz anrösten, Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen mitrösten und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Erbsen und Karotten zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Zirka 20 Minuten leicht köcheln lassen bis der Reis gar gekocht und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Tipp

Das köstliche Puten-Reisfleisch gelingt natürlich auch mit Hühnchen-Fleisch! Dazu einen frischen, knackigen Blattsalat mit Kürbiskernöl aus der Steiermark servieren.