

Gemüse-Reis mit Putenbrust

Zutaten (4 Portionen):

300g Putenbrust, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote, 1 Packung TK-Gemüse, 3 EL Öl (z. B. Traubenkern), Curry, Pfeffer, Paprika, Zimt, Muskatnuss, 2 EL Wein-Gelee (weiß oder Vinchili), 1 EL Tomatenpüree, 200g Basmatireis, ca. 500ml Geflügelbrühe, Saft von ½ Zitrone

Fleisch klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Chilischoten entkernen, fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln darin 5 Minuten weich dünsten. Knoblauch, Chilischoten, Wein-Gelee und Gewürze zufügen, ca. 1 Minute mitdünsten. Fleisch zugeben. Bei starker Hitze unter Rühren braten. Reis, Tomatenpüree und Brühe zufügen, zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, ohne Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen – nach ca. 7 Minuten Gemüse dazu geben – bis der Reis körnig und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dabei ab und zu umrühren. Den Zitronensaft unterrühren, noch etwas abschmecken und heiß servieren.

Guten Appetit!



Rezept Nr. 16

Gemüse-Reis mit Putenbrust



**Heute schon geliebt?
Pfiffige Rezept-Ideen mit Wein-Gelee**