

Rezept

Kreolische Puten-Reispfanne

Ein Rezept von Kreolische Puten-Reispfanne, am 18.07.2024

Zutaten

100 g Staudensellerie	1 rote Paprika
100 g Champignons	1 rote Zwiebel
½ Limette	3 EL Olivenöl
1 EL Chilipulver (Gewürzmischung für Chili con carne)	100 g 10-Minuten-Langkornreis
Pfeffer	Salz
250 g Putenbrustfilet	250 ml Hühnerbrühe
4 Stängel Petersilie	¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 18 g F, 37 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Den Sellerie waschen, putzen und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Paprika waschen, vierteln, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen, abreiben und vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben.
2. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel und das Chilipulver darin ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Staudensellerie, Paprika, Pilze und Naturreis dazugeben und weitere 2 Min. unter Wenden mitbraten.
3. Die Gemüse-Reis-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen, aufkochen und die Reispfanne unter gelegentlichem Rühren offen 10-15 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Inzwischen das Putenbrustfilet trocken tupfen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Übriges Öl (1 EL) in einer zweiten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin unter Wenden in 4-5 Min. rundum hellbraun anbraten, mit Kreuzkümmel, Limettenschale, Salz und Pfeffer würzen und unter die Reispfanne heben. Diese zugedeckt ca. 2 Min. ziehen lassen.
5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein hacken. Die Reispfanne mit Petersilie bestreuen, auf zwei Tellern anrichten und servieren.