

Frühlingsreis mit Putenstreifen

Eine würzige Gemüse-Reis-Pfanne mit Putenstreifen zum Mittag

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich

_____ bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

250 g Langkorn-Wildreis-Mischung
Salz
300 g Porree (Lauch)
250 g Möhren
200 g Kohlrabi
400 g Putenschnitzel
1 EL Walnussöl
½ TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
frisch gemahlener Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
30 g Butter
125 ml Hühnerbrühe
Worcestersoße
½ Bund gehackte glatte Petersilie

1 Zubereiten:

Reis-Mischung nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Porree, Möhren und Kohlrabi waschen und putzen. Porree schräg in feine Ringe schneiden. Möhren mit einem Bundmesser in Scheiben und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden.

2 Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in grobe Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Putenstreifen zufügen, mit Gustin bestreuen und von allen Seiten anbraten. Fleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, aus dem Topf nehmen.

3 Butter in einem Topf zerlassen, Gemüse darin andünsten. Hühnerbrühe angießen, Reis und Putenstreifen zugeben und alles noch etwa 5 Min. weitergaren. Frühlingsreis nochmals mit Gewürzen und Worcestersoße abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.