

DEIN LIEBLINGSREZEPT

„Reispfanne mit Putenbrust und Paprika“

Zutaten:

240g Putenbrust
100g Vollkornreis
2 rote Paprika
1 Große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
500ml Gemüsebrühe
2TL Öl

1. Fleisch und Paprika in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch anbraten.
3. Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten. Das Tomatenmark zugeben und umrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen und den Reis hinzugeben.
4. So lange köcheln lassen bis der Reis gar ist (ca. 20 Minuten), mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und anrichten.

Guten Appetit!