



Gemüsereis mit Putenschnitzelchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|----------|
| Karotten | 2 St. |
| Lauch | 0.5 St. |
| Stangensellerie | 0.25 St. |
| Langkornreis | 250 g |
| Salz | |
| Erbsen, tiefgefroren | 200 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 40 g |
| Puten-Mini-Steaks | 600 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Öl | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, feine Reibe

1. Karotten waschen, schälen und klein würfeln. Lauch waschen, längs halbieren, putzen und in feine Ringe schneiden. Stangensellerie waschen und in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Reis mit ca. 500 ml Salzwasser aufkochen, geschnittenes Gemüse zugeben und für ca. 20 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Nach 15 Min. gefrorene Erbsen zufügen und mitgaren.
3. Inzwischen Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Anschließend Putenfleisch trocken tupfen und flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Schnitzelchen darin ca. 2–3 Min. von jeder Seite braten.
5. Reis mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken und mit Putenschnitzelchen und Petersilie garniert auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Putenbrust ist mager, enthält wenig Fett, dafür aber viel Protein. Zusammen mit Reis und Erbsen ist dies ein super Gericht, um nach dem Sport die Speicher wieder aufzufüllen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 521 kcal |
| Kohlenhydrate | 69 g |
| Eiweiß | 43 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 8 g |