



Feines Putengulasch mit Paprika und Reis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Putenbrustfilet	600 g
Salz	1 EL
Langkornreis	300 g
Öl	3 EL
Zucker	
Tomatenmark	70 g
Gemüsebrühe	500 ml
Currypulver	1 TL
Petersilie, frisch	15 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
saure Sahne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Alufolie

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strünke und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Putenbrust waschen, trocken tupfen, würfeln und salzen.
2. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. gar köcheln. In einem weiteren Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleischwürfel ca. 5 Min. rundherum anbraten. Anschließend auf einen Teller geben und mit Alufolie abgedeckt warm halten. Topf nicht säubern.
3. Inzwischen 2 EL Öl zum Bratensatz geben und Zwiebel ca. 3 Min. auf mittlerer bis hoher Stufe darin anbraten. Paprika zugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Tomatenmark zugeben, ca. 2 Min. mit anbraten und dann mit Brühe ablöschen. Currypulver einrühren und alles ca. 10 Min. köcheln.
4. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Topf vom Herd ziehen, Fleisch zum Gulasch geben, ca. 2 Min. ziehen lassen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Putengulasch mit Paprika mit Reis auf Tellern anrichten. Mit je einem Klecks saure Sahne und frisch gehackter Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	596 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	11 g