Fruchtige BBQ-Pute mit Minzreis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Putenbrustfilets	600 g
Minze, frisch	20 g
Barbecuesauce	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Basmatireis	300 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, große Auflaufform

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ananas halbieren, Strunk entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und quer in jeweils 3 gleich große Stücke schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

2. In einer Schüssel Ananaswürfel mit Paprika, Pute, Barbecuesauce, Salz und Pfeffer vermengen. Das Ganze in eine Auflaufform geben und im oberen Drittel des Ofens ca. 20 Min. garen.

3. Inzwischen in einem Topf den Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 12–15 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren.

4. Mit einer Gabel Reis auflockern und die Minze unterheben. BBQ-Pute mit Paprika und Ananas aus dem Ofen nehmen, mit Bratensaft auf Tellern anrichten und mit Minzreis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	607 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	3 g