

Fruchtige BBQ-Pute mit Minzreis

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 4 Portionen

	Ananas	1 St.
	Paprika, rot	2 St.
	Putenbrustfilet	600 g
	Minze, frisch	20 g
	Barbecuesauce	2 EL
	Salz	
	Pfeffer, schwarz gemahlen	
	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