



Puten-Tomaten-Topf mit Kräutersauce

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	0.5 Bund
Dill, frisch	30 g
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	5 EL
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Putenbrustschnitzel	600 g
Tomatenmark	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Zucker	
Tomaten, gehackt	400 g
Langkornreis	100 g
Gemüsebrühe	750 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Kräuter waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Im Mixbehälter Kräuter 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Kräuter mithilfe des Spatels herunterschieben und 5 Sek./Stufe 8 hacken. 4 EL Öl, Limettensaft und etwas Salz zufügen und 10 Sek./Stufe 10 pürieren. Herausnehmen, abschmecken und kühl stellen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen. Im gesäuberten Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Übriges Öl zufügen und den Deckel ohne Messbecher aufsetzen, bei 4 Min./Anbratstufe garen.
3. Inzwischen Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. In den Mixbehälter geben und bei 3 Min./Anbratstufe braten.
4. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker würzen. Gehackte Tomaten und Reis zugeben, heiße Brühe angießen. Bei Linkslauf/25 Min./Stufe 1/100 °C garen. Puten-Tomaten-Topf abschmecken und mit der Kräutersauce beträufelt anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	390 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	10 g