

Putenbrust mit Leipziger Allerlei und Reis

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Karotten	2 St.
weißer Spargel	1 Bund
Langkornreis	300 g
Salz	
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gemüsebrühe	500 ml
Zucker	1 TL
Erbsen, tiefgefroren	400 g
Schlagsahne	200 g
Speisestärke	2 EL
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Putenbrust zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Karotten und Spargel waschen. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Spargel ebenfalls schälen und ggf. holzige Enden entfernen. Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und danach auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
3. Putenfleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch ca. 3 Min. rundherum anbraten. Danach auf mittlerer Stufe unter gelegentlichem Wenden weitere ca. 5 Min. braten. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einem Topf Brühe mit Zucker aufkochen. Spargel, Karotten und Erbsen in der kochenden Brühe ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe garen.
5. Schlagsahne zum Gemüse geben. In eine Schüssel Stärke mit etwas kaltem Wasser vermengen und ebenfalls dazugeben. Alles ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. 1 EL Butter unter den Reis mischen und zugedeckt auf niedriger Stufe warm halten. Pute und Reis auf Tellern anrichten, Leipziger Allerlei dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Spargel für Kinder? Solange genug zu trinken dazu gereicht wird, können Kinder ab 1 Jahr bedenkenlos Spargel essen. Die im Spargel enthaltene Folsäure und die Vitamine B und C kommen auch den Kleinen unter uns zugute.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	689 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	15 g