Putenbrustfilet süß-sauer mit Basmatireis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	0.5 St.
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Champignons, weiß	250 g
Speisestärke	2 TL
Tomatenmark	70 g
Honig	1 EL
Ketchup	20 g
Sojasauce	10 ml
Basmatireis	225 g
Salz	1 EL
Putenbrustfilets	600 g
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Gemüsebrühe	200 ml
Petersilie, frisch	15 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel

1. Ananas halbieren, Schale und Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in breite Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Halbringe schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp putzen und vierteln.

2. In einer Schüssel 100 ml kaltes Wasser mit Stärke verrühren. Tomatenmark, Ketchup und Sojasauce unterrühren und beiseitestellen.

3. Reis in einem Topf mit 700 ml Salzwasser auf hoher Stufe zum Kochen bringen und ca. 15 Min. auf niedriger Stufe gar köcheln. Inzwischen Putenbrust waschen, trocken tupfen und in große Streifen schneiden.

4. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Fleischstreifen ca. 2 Min. darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Paprika und Champignons zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Gemüsebrühe ggf. anrühren.

5. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomatensauce zugeben und ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Ananasstücke zugeben und weitere ca. 3 Min. köcheln. Honig zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Putenbrustfilet süß-sauer mit Reis auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	566 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	8 g