



CHEFKOCH.DE

Putenspieße auf Tomatenreis

Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Zitronensaft, Knoblauch, 2 EL Öl und Pfeffer verrühren. Fleisch ca. 30 Minuten darin marinieren.

Zwiebel fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Reis zufügen und kurz anbraten, dann mit den stückigen Tomaten ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Dabei nach und nach ca. 250 ml Wasser angießen.

Lauch putzen und in Ringe, Speck in Scheiben schneiden. Pilze putzen.

Fleisch abtropfen lassen und mit Lauch, Champignons und Speck auf 4 Spieße stecken. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Spieße darin ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Paprika abschmecken und auf eine Platte geben. Spieße darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: 640 /

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Putenbrust
1 Zehe/n Knoblauch
2 EL Zitronensaft
6 EL Öl
1 Zwiebel(n)
200 g Reis (Langkornreis)
500 g Tomate(n), stückige
1 Stange/n Lauch
100 g Speck, durchwachsen
100 g Champignons
Tabasco
Paprikapulver, edelsüß
Pfeffer
Salz

Verfasser: Apricitas