

Kochen mit Klaus

Leicht & Lecker!

Broccoli-Puten-Reispfanne

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 1 Zwiebel, 2 Knobzehen, Öl, 400 g Putenschnitzel, Salz, Pfeffer,
- 3 TL Currypulver, 160 g Langkornreis, 650 ml Gemüsebrühe,
- 500 g TK-Broccoli, 1 EL TK-Petersilie

Zubereitung:

1. Zwiebel u. Knob klein würfeln. Pute waschen, trocken tupfen u. in Streifen schneiden.



2. Pute u. in Öl braun braten, mit Salz, Pfeffer u. 1 TL Curry würzen. Zwiebeln u. Knob zugeben u. glasig dünsten. Reis mit restl. Currypulver einrühren u. anschwitzen. Mit Brühe ablöschen u. ca. 15 Min. kochen lassen.



3. Broccoli zugeben u. weitere 10-12 Min. garen (die ersten 5 Min. abgedeckt) bis der Reis die Brühe aufgenommen hat. Mit Salz u. Pfeffer abschmecken, Petersilie einrühren.



Tipp des Chaoten: Dazu einen trockenen Weißwein genießen!



Erstellt von Klaus am 03.02.2017