

Putengeschnetzeltes mit Reis

Sommer

4 Portionen

Zutaten

200 g Wildreismischung

2 Putenschnitzel

2 EL Rapsöl (o. Ä. wie

z. B. Margarine)

8 Tomaten

3 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

600 g Champignons

4 gelbe Paprika

Sojasauce

Jodsalz/ Pfeffer

gehackte Kräuter

z.B. Petersilie

1. Wildreismischung in 200 ml kochendes Wasser geben und nach Anweisung kochen.
2. Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl anbraten.
3. Tomaten und Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Champignons in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Gemüse zum Putenfleisch geben und ca. 5 bis 10 Minuten mitdünsten.
4. Wildreismischung zugeben und alles mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.