

Indischer Reis

mit Putenbrust, Paprika, Blumenkohl, Rosinen und Quarkdip



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (220 g)

Energie (kcal)	331	Gesättigte FS (g)	1,8
Energie (KJ)	1388	Kohlenhydrate (g)	41,8
Eiweiß (g)	19,3	-davon Zucker (g)	11,8
Fett (g)	8,3	Salz (mg)	845

Indischer Reis (Putenwürfel, Paprika, Blumenkohl, Rosinen) mit Dip

Zutaten für 10 Portionen:

400 g	Naturreis
200 g	Zwiebeln, frisch
50 ml	Rapsöl
600 g	Putenbrust, frisch oder TK
100 g	Rosinen
300 g	Paprikaschoten, frisch
300 g	Blumenkohl, frisch oder TK
	Curry
5 g	Jodsalz
	Kreuzkümmel, Pfeffer, Cayennepfeffer
300 g	Quark, mind. 20 % Fett i. Tr.
	Curry
2 g	Jodsalz
100 ml	Orangensaft

Zubereitung:

1. Reis in Salzwasser garen.
2. Zwiebeln fein würfeln und in Öl dünsten.
3. Putenfleisch würfeln, hinzugeben und braten.
4. Paprika in Würfel schneiden, Blumenkohl in Röschen zerteilen. Zuerst den Blumenkohl, dann die Paprika hinzufügen und dünsten. Evtl. mit etwas Wasser oder Balsamicoessig ablöschen.
5. Zum Schluss Rosinen und den gegarten Reis hinzufügen und mit Curry, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
6. Quark mit Orangensaft glattrühren und mit Salz und Curry abschmecken.