

Reissalat mit Putenbrust und Paprika



Zutaten für 2-3 Personen:

125 g Reis

1/2 TL Salz für das Kochwasser

150 g Putenbrustfilet oder
Hähnchenbrustfilet

2 TL Öl

je 1/4 rote und grüne Paprika

1 TL Kapern (optional)

1/4 rote Zwiebel (blanchiert)

Salatsauce:

Salz, Pfeffer aus der Mühle

3 Spritzer Tabasco

2 EL Tomatenmark

2 TL neutrales Öl

3 EL Gemüsebrühe

1. Reis waschen und mit 300 ml Wasser und 1/2 TL Salz im geschlossenen Topf bei kleinerer Hitze ca. 15-20 min kochen. Nach dem Aufkochen einmal umrühren, um den Reis gleichmäßig zu verteilen. Garprobe machen, Reis mit Spatel lockern, Topf vom Herd nehmen und Reis bei geschlossenem Deckel ausdämpfen und abkühlen lassen.

2. Putenbrustfilet quer zur Faser in Streifen schneiden, in Öl braten, salzen und pfeffern und in Alufolie ruhen lassen.

3. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel

würfeln und 2 Minuten blanchieren.

4. Etwa 2/3 des Reises mit den Paprikawürfeln, den blanchierten Zwiebeln, Kapern und den gebratenen Fleischstreifen mischen.

5. 2 EL Tomatenmark, 2 TL neutrales Öl, Tabasco, Salz, Pfeffer und 3 EL Gemüsebrühe verrühren und unterheben.

6. Salat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Hinweise:

In Verbindung mit einem grünen Salat ist das ein leichtes Abendessen für zwei Personen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 60 min, kleine Gerichte, Vorspeisen, Partygerichte, kaltes Buffet, Salate, Reis, Fleisch, Geflügel, Pute, französisch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter
Stand 12.01.2023