



Karotten-Puten-Pfanne mit Wildreis

Energie: 2017 kJ/482 kcal | Dauer: 30 Min.



Pro Person

weightwatchers

Zutaten

120 g Langkorn- & Wildreis
Salz, Pfeffer, Zucker (B)
ca. 600 g Karotten*
500 ml Gemüsebrühe (B)
(2 TL Instantpulver)
240 g Putenbrust
1 TL Öl (B)
2 g Curry „Madras“
2x ca. 17 g Frischkäse
(bis 12 % Fett absolut)
½ Zitrone, unbehandelt*

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein
anderes Gericht benötigt.

Utensilien

2 Töpfe, Pfanne, Schüssel

Gewürze

Curry „Madras“:

Kurkuma, Koriander, Kreuz-
kümmel, Bockshornklee, Papri-
ka, Piment, Pfeffer, SENF, Chili,
Ingwer, Fenchel, Knoblauch,
Kardamom, Nelken

Zubereitung

1. In einem Topf **Reis** mit 300 ml **Salzwasser** aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. auf niedriger Stufe gar köcheln.
2. **Karotten** schälen und in Scheiben schneiden. **Karottenscheiben** in **Brühe** mit Deckel ca. 10–12 Min. garen. **Putenbrust** abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. **Öl** in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, **Putenstreifen** darin ca. 3–4 Min. rundherum anbraten und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Currypulver** würzen.
4. **Karottenscheiben** abgießen und dabei den **Sud** auffangen. **Putenstreifen** mit 175 ml **Karottensud** ablöschen. **Karottenscheiben** mit **Frischkäse** unter die **Putenstreifen** heben, aufkochen und mit **Salz**, **Pfeffer**, 1 Prise **Zucker** und **Zitronensaft** abschmecken.
5. **Karotten-Puten-Pfanne mit Wildreis** auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!