



**ZUBEREITUNGSZEIT:**

40 MINUTEN + BACKZEIT

**ENERGIEGEHALT/PORTION:**

610 KCAL

**KOHLHYDRATGEHALT/**

**PORTION:**

56,9 G



**ZUTATEN (4 PORTIONEN):**

**700 G** PUTENBRUSTFILET  
SALZ, GEMAHLENER SCHWARZER  
PFEFFER

**2 EL** OLIVENÖL

**220 G** BASMATIREIS

**400 G** BROKKOLI  
(GEREINIGTES GEWICHT)

**250 G** ROSENKOHL  
(GEREINIGTES GEWICHT)

**150 G** MÖHREN  
(GEREINIGTES GEWICHT)

**2 STK** KNOBLAUCHZEHEN  
**2 TL** CURRY-GEWÜRZMISCHUNG

**200 G** 12%-IGER SAUERRAHM

**4 EL** SENF

## GEMÜSE-CURRY-BASMATIREIS MIT PUTENBRATEN

„REISFLEISCH“ WIRD ZU EINEM SUPER SPANNENDEN  
HAUPTGERICHT, EINFACH EINE GEWÜRZMISCHUNG UND  
FARBIGES, KNACKIGES GEMÜSE HINZUFÜGEN.

**ZUBEREITUNG:**

Das Putenbrustfilet in größere, dicke Scheiben schneiden und beide Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen und anschließend auf starker Flamme pro Seite ca. 1-1,5 Minuten anbraten, sodass sich eine Kruste bildet. In eine mit Backpapier ausgelegte Backform legen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen für 40-45 Minuten fertig braten.

In der Zwischenzeit den gewaschenen Basmatireis in reichlich, leicht salzigem Wasser weich kochen. Wenn er fertig ist, abseihen. Der gereinigte, in Röschen gepflückte Brokkoli, den halbierten Rosenkohl und die in Streifen geschnittenen Möhren separat in leicht salzigem Wasser kochen, aber so, das sie noch Biss haben. Wenn sie fertig sind, abseihen.

Das übrig gebliebenen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den geriebenen Knoblauch dazugeben und dünsten. Das Curry-Gewürz hinzugeben, gut umrühren und anschließend den gekochten Reis und das ganze Gemüse dazugeben. Nach Belieben salzen.

Den Sauerrahm glatt rühren und mit Senf und etwas Salz vermischen. Das Putenfleisch in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse-Curry-Reis und mit dem gewürzten Sauerrahm servieren.