



Schnelle Reispfanne

(4 Portionen)

Zutaten

400 g Putenbrustfilet
3 EL Speiseöl
Salz, Pfeffer
FUCHS Curry "Goldelefant"
600 g Reispfanne (Tiefkühl-Gericht)

Für den Salat:
1 Eichblattsalat
1 rote Zwiebel
3 EL Walnussöl
2 EL Weißweinessig
50 g gehackte Walnusskerne
Zucker

Bei Tisch:
FUCHS Geflügel Würzer
FUCHS Reis Würzer



Zubereitung

Putenbrustfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch hineingeben und ca. zehn Minuten rundherum anbraten.
Mit Salz, Pfeffer und Curry pikant abschmecken.
Die Reispfanne nach Packungsanweisung zubereiten.
Eichblattsalat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und in einem Sieb abtropfen lassen.
Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden.
Walnussöl mit Weißweinessig und Walnusskernen verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Dressing mit dem Salat vermischen.
Filetstreifen zur Reispfanne geben, kurz miterhitzen.

KJ/Kcal pro Portion: 2692/643