

Geflügel-Reis-Salat



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 563 kcal

- Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
- Schwierigkeitsgrad einfach
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

120 g	Reis
300 g	Gemüse (z. B. Paprika, TK-Erbesen)
2 TL	Rapsöl zum Braten
1	Tomate
150 g	gegartes Putenfleisch
1 ½ TL	milder Senf
3 EL	Joghurt (1,5 % Fett)
3 TL	Weißweinessig
je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer, Currypulver
2 EL	Rapsöl

Zubereitung

- Reis kochen.
- Gemüse waschen, putzen, in Würfel schneiden und im Öl dünsten. Tomate und Fleisch in kleine Stücke schneiden.
- Senf, Joghurt und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und das Öl darunterühren.
- Reis, Gemüse und Fleisch mit der Salatsoße vermischen.