

Name des Rezepts: Putenreis mit Ananas

Zeitaufwand 45 min

Transportierbarkeit leicht

vegetarisch N

Gluten N

Laktose N

Allergene Keine Angabe

Zutatenliste:

900 g Hühnersuppe reichen aus kann man am Vortag vorkochen

500 g Putenbrust

250 g Hühnerflügerln

Suppengrün (ohne Sellerie !)

Salz, Pfeffer

Stängeln der Petersilie

8 Frühlingszwiebel

Öl

600 g Jasminreis

1 Zimtstange

500 g Ananas

Petersilie

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst die Hühnersuppe aus Putenbrust, Hühnerflügerln und Kräutern und Gewürzen kochen (dauert ca. 1 Stunde).

Den weißen Teil der Frühlingszwiebel s e h r klein schneiden, den grünen Teil aufheben. Die Zwiebel kurz sanft in Öl anrösten, dann den Reis (mit einer Schale die Menge abmessen!) und die doppelte Menge der Hühnersuppe dazu, die Zimtstange hinein und ca. 15 Min. vordünsten. Zimtstange entfernen.

Inzwischen die Putenbrust und Ananas in Würfel schneiden.

Dann den Reis mit der Putenbrust und den Ananas vorsichtig mischen, wenn erforderlich noch Hühnersuppe dazu (Vorsicht nicht zu viel Flüssigkeit begeben). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Teil des Grüns von den Frühlingszwiebeln und die Petersilie feinst hacken und extra dazugeben.