

Reispfännchen à la Chaumes

Mit Gemüse, Pute und Käse überbacken

 40 min.

Zutaten für 4 Portionen:

3 Tomaten
2 Zucchini
100 g Reis
350 g Putenbrustfilets
1 TL Sonnenblumenöl
Grobes Meersalz
Pfeffer
1 Packung (150 g) Chaumes Würzige Scheiben



Zubereitung

Gemüse putzen waschen, abtropfen lassen. Tomaten in Würfel schneiden. Von den Zucchini, drei bis vier Streifen von der Schale dünn abschälen, so dass ein grün-weißes Streifenmuster entsteht. Zucchini in Scheiben schneiden.

Reis nach Anweisung auf der Packung gar kochen. Zucchini ca. 3 Minuten mitkochen, mit einer Schaumkelle heraus nehmen.

Putenbrust in Streifen schneiden und in Öl 4-6 Minuten braun braten. Den Reis in vier feuerfeste Formen verteilen, etwas fest drücken. Gemüse und Putenbruststreifen darauf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chaumes Würzige Scheiben in Streifen schneiden und darauf verteilen. Im Backofen unter dem Grill 2-3 Minuten schmelzen lassen.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 1350 KJ / 320 Kcal
Eiweiß: 31 g
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 22 g