

# Tranchen von der Putenbrust

auf fruchtigem Gemüse mit Kräuterreis



Etwa  
**241 kcal**  
pro Portion



## Zubereitung

Die Putensteaks mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen und langsam zart braten.

Den Reis laut Packung kochen, mit den frischen Kräutern vermischen und mit Salz abschmecken.

Etwas Olivenöl erhitzen, die Frühlingslauchringe anschwenken und das in ca. 3 cm große Stücke geschnittene Obst darin kurz anbraten.

Nun die Melonen- und Tomatenwürfel hinzu geben. Dies nun mit etwas Salz und Sambal Olek würzen. Man kann auch gerne etwas frische Kräuter und Steakgewürz dazu geben.

Den Reis auf dem Teller anrichten und das Gemüse darauf anrichten. Das Putensteak dazu legen und genießen.

Guten Appetit.

## Zutaten für 4 Portionen

4 Putensteaks á ca. 140 g  
1 EL Olivenöl  
80 g Ananas frisch  
1 Pfirsich frisch  
80 g Melone  
1/2 Apfel  
1 Tomate  
1 Stange Frühlingslauch  
120 g Reis roh  
1 TL Petersilie  
1 TL Majoran  
1 TL Schnittlauch  
1/2 TL Sambal Olek