

Puten Souvlaki Spieße mit griechischem Spinatreis REZEPT

Puten Souvlaki Spieße mit griechischem Spinatreis



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
30 Min
ZUTATEN
10 Stück
PORTION(EN)

2 x

Urlaubsflair auf deinem Teller: Das schnelle Rezept für würzige Puten-Souvlaki-Spieße mit griechischem Spinatreis.

TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express Griechisch Djuvec-Reis
- 400 g Putenbrust
- 2 Zwiebeln

- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Babyspinat
- ½ Hand voll Petersilienblätter
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- Etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. 1

Für die Souvlaki-Spieße das Puten-Fleisch in grobe Stücke zerteilen, Zwiebeln schälen und in breite Spalten schneiden.

2. 2

Die Zwiebelspalten und die Fleischstücke abwechselnd auf ca. 4 Spieße verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. 3

Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Spinat und Petersilie waschen.

4. 4

Nun die Hälfte des Olivenöls in einer großen Pfanne erhitzen und die Souvlaki-Spieße darin unter häufigem Wenden ca. 5 Minuten braten.

5. 5

Tomaten und Petersilie zugeben und etwa 3 Minuten weitergaren. Zum Abschluss mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

6. 6

Das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Den Spinat zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Ben's Original™ Express Griechisch Djuvec-Reis zugeben, unterrühren und ca. 2 Minuten erhitzen.

7. 7

Die würzigen Puten-Souvlaki-Spieße mit dem Reis und den Tomaten anrichten. Wer mag, reicht dazu ein frisch-säuerliches Tsatsiki.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Energie: 642 kCALEnergie: 2686 kJEiweiß: 55 gFett: 26 g

• Kohlenhydrate: 42 g

KATEGORIEN:

<u>Tomate</u>, <u>Fleisch</u>, <u>Reispfanne</u>, <u>30 - 45 MIN</u>, <u>Fettarm</u>, <u>Proteinreich</u>, <u>Laktosefrei</u>, <u>Griechisch-Djuvec Reis</u>, <u>Gut vorzubereiten</u>

WEITERE REZEPTE



Hähnchen Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS



TexMex-Pfanne mit Reis

Zubereitungszeit

33 Min

Zutaten

11 Stück

MEHR DETAILS



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück

MEHR DETAILS

Source URL: https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/puten-souvlaki-spiesse