Puten Souvlaki Spieße mit griechischem Spinatreis
REZEPT

Puten Souvlaki Spieße mit griechischem Spinatreis



ZUBEREITUNGS ZEIT	30 Min
ZUTATEN	10 Stück
PORTION(EN)	2 x

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

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. Für die Souvlaki-Spieße das Puten-Fleisch in grobe Stücke zerteilen, Zwiebeln schälen und in breite Spalten schneiden.
2. Die Zwiebelspalten und die Fleischstücke abwechselnd auf ca. 4 Spieße verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Spinat und Petersilie waschen.
4. Nun die Hälfte des Olivenöls in einer großen Pfanne erhitzen und die Souvlaki-Spieße darin unter häufigem Wenden ca. 5 Minuten braten.
5. Tomaten und Petersilie zugeben und etwa 3 Minuten weitergaren. Zum Abschluss mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
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. 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 kCAL
- Energie: 2686 kJ
- Eiweiß: 55 g
- Fett: 26 g
- Kohlenhydrate: 42 g

KATEGORIEN:

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

WEITERE REZEPTE



Hähnchen Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



TexMex-Pfanne mit Reis

Zubereitungszeit

33 Min

Zutaten

11 Stück



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück

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