

Reisfleisch aus dem Ofen

Das delikate Ofengericht lässt sich mit nur wenigen Arbeitsschritten zubereiten! Da Reis und Fleisch zusammen im Ofen garen, ist das Gericht nach der Backzeit servierfertig und rasch auf dem Tisch ☐

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 – 5 Personen

600g Putenbrustfilet, in Streifen geschnitten

2 EL glutenfreie Sojasauce (Tamari)

2 EL Speiseöl

1 TL Honig, Reissirup oder Ahornsirup

Pfeffer

Paprika edelsüß

250g Reis

3 Paprikaschoten, klein gewürfelt

1 Gemüsezwiebel, in feine Ringe geschnitten

100g Tomatenmark, Paprika-Tomatenmark oder Ajvar

1 L Gemüse- oder Fleischbrühe

1 EL Petersilie, gehackt

etwas gehackte Petersilie zum Bestreuen vom fertigen Auflauf

Außerdem:

200g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)

1 EL Petersilie, gehackt

Salz

1. Putenfleisch, Sojasauce, Öl, Honig, Pfeffer und Paprika mischen und in den Kühlschrank stellen.
2. Den ungekochten Reis in eine große Auflaufform geben (Größe ca. 30 x 25cm).
3. Auf den Reis die Gemüsezwiebel geben, dann die Paprikaschoten darauf verteilen. Anschließend das marinierte Fleisch darauf geben und verteilen.
4. Tomatenmark, Brühe und Petersilie mischen und in die Auflaufform gießen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 1 Stunde garen.
6. Schmand, Petersilie und Salz mischen und mit dem Reisfleisch servieren.

Milchfrei – Tipp: Schmand durch eine vegane Alternative auf Sojabasis tauschen.





