

Reis-Bowl mit Pute und Zucchini

Gesamtzeit **15 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 5 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.989 kJ / 475 kcal

Fett: **15 g** Eiweiß: **30 g**
Kohlenhydrate: **50 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1 EL	Pflanzenöl
1	rote Zwiebel
0,5	Zucchini
150 g	Putenfaschiertes
1,5 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
0,5 TL	geräuchertes Paprikapulver
100 g	Zuckermais aus der Dose
100 g	Jasminreis
1 TL	Sesam
1 EL	gehackte Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 EL Pflanzenöl - **1** rote Zwiebel - **150 g** Putenfaschiertes - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0,5 TL** geräuchertes Paprikapulver - **0,5** Zucchini
Gewürfelte Zwiebel und in Scheiben geschnittene Zucchini in Pflanzenöl anbraten. Putenfaschiertes, Kikkoman Sojasauce und Paprikapulver hinzufügen. 3 bis 4 Minuten weiterbraten, bis das Fleisch durchgegart und die Zucchini leicht weich ist.

Schritt 2

100 g Zuckermais aus der Dose - **100 g** Jasminreis - **1 TL** Sesam - **1 EL** gehackte Frühlingszwiebel - **0,5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Reis nach Packungsanleitung kochen. Dann mit Mais und Hackfleisch-Zucchini-Mischung in eine Schüssel schichten. Mit Sesam und Frühlingszwiebel bestreuen und mit Kikkoman Sojasauce beträufeln.