Reis-Pfanne mit Ananas-Cognac-Sauce



Leckeres Pfannengericht

Ich bereite ein Pfannengericht mit Putenbrust, Paprika, Zwiebel, Lauchzwiebel und Ananas zu. Ananas passt gut zu Pute.

Ich lösche mit Cognac ab und flambiere das Gericht. Dann gebe ich Ananas-Saft hinzu, dann den Reis und gare den Reis zusammen mit den anderen Zutaten in der Flüssigkeit.

Gewürzt wird mit süßem Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Mein Rat: Da es ein Pfannengericht ist, kann man es direkt aus der Pfanne essen.



Beim Flambieren – der Blitz überdeckt etwas die Flambierflamme

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Putenbrust
- ¼ rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- ½ Zwiebel
- 2 EL Ananas-Stücke (Dose)
- Cognac
- 300 ml Ananas-Saft
- ½ Tasse Basmatireis
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Putenbrust in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Paprika und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenbrust, Ananas-Stücke, Paprika, Zwiebel und Lauchzwiebel darin anbraten. Mit einem

sehr großen Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Ananas-Saft hinzugeben. Reis dazugeben und alles etwas verrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Servieren.