WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bratreis mit Geflügelfleischwurst, Spiegelei und Ketchup

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Geflügelfleischwurst
300 g Reis
3 Möhren
4 EL gesalzene Butter
1 Stange Lauch
2 Lauchzwiebeln
150 g Erbsen
4 Eier
4 EL Ketchup
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 598 kcal, 36 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bratreis mit Geflügelfleischwurst, Spiegelei und Ketchup

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsangabe kochen.
   Die Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden und in 3 EL Butter circa 10 Minuten garen.



2. Die Geflügelwurst ebenfalls würfeln. Den Lauch und die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Alles mit den Erbsen zu den Möhren in die Pfanne geben und weitere 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



3. Dann den gekochten Reis unterrühren.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bratreis mit Geflügelfleischwurst, Spiegelei und Ketchup



4. Zum Schluss die Spiegeleier in 1 EL Butter braten…



5. …auf dem Bratreis anrichten, mit Sesam toppen und mit Ketchup genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bratreis mit Geflügelfleischwurst, Spiegelei und Ketchup



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**