

Würzige Puten-Cevapcici

Reis ist eines der wichtigsten Nahrungsmittel der Welt – kein Wunder, dass es weltweit zahlreiche landestypische Reisgerichte gibt. Gerichte mit Geflügel und Reis sind lecker und liefern darüber hinaus viele wichtige Nährstoffe – wie beispielsweise die würzigen Puten-Cevapcici mit Paprikareis.

Für eine vollwertige Ernährung mit einer moderaten Fettzufuhr, die sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) orientiert, eignen sich Hähnchen- und Putenfleisch in Kombination mit Reis ideal. Denn diese Lebensmittel enthalten kaum Fett, sind lecker und sättigend. Mit knapp 1 g Fett und nur 100 kcal pro 100 g ist das Bruststück von Geflügel sehr mager und kalorienarm. Reis als Begleiter zu Geflügel enthält weniger als 1 g Fett pro 100 g und liefert gekocht nur 104 kcal.

Auch für die Versorgung des Körpers mit Energie und Proteinen sind Geflügelfleisch und Reis die richtige Wahl. Mit 16 bis 24 Prozent Eiweiß stellen Hähnchen- und Putenfleisch eine gute Proteinquelle dar und enthalten zudem neun unentbehrliche Aminosäuren. Diese sind für den Aufbau und Erhalt von körpereigenem Eiweiß notwendig. Darüber hinaus benötigt der Körper auch entbehrliche Aminosäuren, die ebenfalls reichlich in Geflügelfleisch enthalten sind, um ein angemessenes Wachstum und das Körperproteingleichgewicht aufrechtzuerhalten.

Deshalb ist es wichtig, auf eine ausreichende Gesamtproteinzufuhr zu achten. Die empfohlene Zufuhr liegt bei 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und Tag. 125 g Hähnchenbrustfilet mit Haut liefern bereits 28 g Eiweiß und ein Putenbrustfilet ganze 30 g. Reis zählt dagegen zu einem wesentlichen Energielieferanten und enthält gekocht 23,5 g Kohlenhydrate pro 100 g. Für die Deckung des Energiebedarfs spielen diese eine wichtige Rolle und sollen als Richtwert mehr als 50 Prozent der Gesamtenergie betragen. Denn Kohlenhydrate sind vor allem für Muskulatur und Gehirn die bevorzugte Energiequelle.



Die Puten-Cevapcici mit Paprikareis sind ein würzig-leichter Genuss.

Deutsches Geflügel

Zudem leisten Geflügelfleisch und Reis einen wertvollen Beitrag zur Deckung des Bedarfs an lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Putenhackfleisch
- 100 g TK-Erbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote
- 2 bis 3 EL Olivenöl
- 200 g Langkornreis
- 400 ml Wasser
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 100 ml Ajvar
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Ei
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver

Zubereitung

Für den Paprikareis die Erbsen auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schnei-

den. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und würfeln.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ein bis zwei Minuten anschwitzen. Die Paprikawürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze drei bis vier Minuten mitdünsten. Reis hinzufügen und glasig anbraten, mit 400 ml Wasser ablöschen. Mit Salz würzen, den Ajvar unterrühren, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen für die Cevapcici die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Puten-Hackfleisch in einer Schüssel zusammen mit Petersilie, Ei und Paprikapulver vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischmasse mit nassen Händen zu kleinen, circa 8 cm langen Röllchen formen. Die Cevapcici von allen Seiten etwa fünf bis sechs Minuten scharf anbraten. Die Erbsen unter den Paprikareis mischen und zusammen mit den Cevapcici servieren.

www.deutsches-gefluegel.de