Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse
REZEPT

Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	9 Stück
PORTION(EN)	2 x

Dieses Gericht wärmt den Magen und die Seele: Probiere den aromatischen Reis und Gemüse mit Thai-Curry!

ZUTATEN

- 1 Ben's Original™ Express Basmati-Reis
- 1 Kleines Stück Ingwer, oder Ingwerpulver
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Koriander frisch oder gemahlen
- 1 Grüne Paprika
- 1 Rote Paprika
- 2 Möhren
- 1 EL Öl

- 1 Glas Ben's Original™ Rotes Cremiges Curry

ZUBEREITUNG

1. Paprika waschen, Karotten schälen und beide Zutaten in feine Streifen schneiden.
2. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit dem Ingwer bei mittlerer bis starker Hitze für ca. 5 Minuten anbraten und nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Koriander würzen.
4. Alles für ca. 5-10 Minuten bei niedriger Hitze garen.
5. In der Zwischenzeit Ben's Original™ Express Basmati-Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
6. Ben's Original™ Rotes Cremiges Curry nach eigenem Ermessen zum Gemüse in die Pfanne geben und alles nochmal erwärmen. Nun alles auf zwei Teller verteilen und fertig. Guten Appetit!

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 486 kcal
- Energie: 2033 kj
- Ballaststoffe: 6,8 g
- Eiweiß: 7,6 g
- Gesättigte Fettsäuren: 1 g
- Kohlenhydrate: 64 g
- Davon Zucker: 20,5 g
- Fett: 4 g
- Salz: 0,6 g

KATEGORIEN:

Gemüse, Curry, Paprika, Curry, 15 - 30 MIN, Fettarm, Vegetarisch, Basmati-Reis, Gut vorzubereiten

WEITERE REZEPTE



Indisches Hähnchen-Curry

Zubereitungszeit

150 Min

Zutaten

16 Stück



Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück



Hähnchen Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL:
https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/cremiges-thai-curry-mit-reis-und-gemuese