

Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse REZEPT

Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
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!

TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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. 1

Paprika waschen, Karotten schälen und beide Zutaten in feine Streifen schneiden.

2. 2

Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.

3. 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. 4

Alles für ca. 5-10 Minuten bei niedriger Hitze garen.

5. 5

In der Zwischenzeit Ben's Original™ Express Basmati-Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

6. 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 kcalEnergie: 2033 kjBallaststoffe: 6,8 g

• Eiweiß: 7,6 g

Gesättigte Fettsäuren: 1 gKohlenhydrate: 64 gDavon Zucker: 20,5 g

Fett: 4 gSalz: 0,6 g

KATEGORIEN:

<u>Gemüse</u>, <u>Curry</u>, <u>Paprika</u>, <u>Curry</u>, <u>15 - 30 MIN</u>, <u>Fettarm</u>, <u>Vegetarisch</u>, <u>Basmati-Reis</u>, <u>Gut vorzubereiten</u>

WEITERE REZEPTE



Indisches Hähnchen-Curry

Zubereitungszeit

150 Min

Zutaten

16 Stück

MEHR DETAILS



Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück

MEHR DETAILS



Hähnchen Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS

Source URL:

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