

# Ben's Original™

Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse  
REZEPT

## Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse



**ZUBEREITUNGS** 20 Min  
**ZEIT**

**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>