Warmer Curry Reissalat
REZEPT

Warmer Curry Reissalat



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
ZUTATEN	13 Stück
PORTION(EN)	2 x

Absolut asiatisch und blitzschnell serviert: lauwarmer Curry-Reissalat mit frischem Gemüse, sautiertem Tofu und pikantem Sesam-Honig-Dressing.

ZUTATEN

- 1 Packung Ben’s Original™ Express Curryreis
- ½ Gurke
- 1 Stück Rettich, ca. 200 g
- 10 Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce
- 5 EL Sesamöl
- Saft einer Limette
- 1 EL fließfähiger Honig

- 200 g Tofu
- 1 Ei/M
- Salz und Pfeffer zum Würzen

ZUBEREITUNG

1. Mit einem Sparschäler dünne Streifen von der Gurke und dem Rettich ziehen. Radieschen in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein reiben.
2. Knoblauch, Sojasauce, 3 Esslöffel Sesamöl, Limettensaft und Honig zu einem Dressing verrühren.
3. Tofu in feine Stäbchen schneiden. Ei wachsweich kochen.
4. In einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen und den Tofu darin ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig wenden.
5. Rettich, Gurke, Radieschen, Zwiebeln und Tofu mit dem Dressing vermischen.
6. Ben’s Original™ Express Curryreis nach Packungsanweisung erhitzen, etwas auskühlen lassen und vorsichtig mit dem marinierten Gemüsesalat vermengen.
7. Den noch warmen Reissalat mit dem halbierten Ei – und nach Geschmack mit etwas frischem Koriander – garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 682 kcal
- Energie: 2853 kj
- Eiweiß: 26 g
- Fett: 37 g
- Kohlenhydrate: 55 g

KATEGORIEN:

Gemüse, Reissalat, Reisbowl, 15 - 30 MIN, Proteinreich, Sweet Chili, Für jeden Tag, Gut vorzubereiten, Gut zum Mitnehmen

WEITERE REZEPTE



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/warmer-curry-reissalat*