

Ben's Original™

Warmer Curry Reissalat
REZEPT

Warmer Curry Reissalat



ZUBEREITUNGS 25 Min

ZEIT

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 wachsw weich 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>