

Warmer Curry Reissalat REZEPT

Warmer Curry Reissalat



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
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.
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 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. 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. 2

Knoblauch, Sojasauce, 3 Esslöffel Sesamöl, Limettensaft und Honig zu einem Dressing verrühren.

3. 3

Tofu in feine Stäbchen schneiden. Ei wachsweich kochen.

4. 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. 5

Rettich, Gurke, Radieschen, Zwiebeln und Tofu mit dem Dressing vermischen.

6. 6

Ben's Original™ Express Curryreis nach Packungsanweisung erhitzen, etwas auskühlen lassen und vorsichtig mit dem marinierten Gemüsesalat vermengen.

7. 7

Den noch warmen Reissalat mit dem halbierten Ei – und nach Geschmack mit etwas frischem Koriander – garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Energie: 682 kcalEnergie: 2853 kjEiweiß: 26 gFett: 37 g

Kohlenhydrate: 55 g

KATEGORIEN:

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

WEITERE REZEPTE



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück

MEHR DETAILS



Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS



Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS

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