

Schnelle Kürbis-Reispfanne
REZEPT

Schnelle Kürbis-Reispfanne



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Min

ZUTATEN

11 Stück

PORTION(EN)

2 x

Lecker durch die kalte Jahreszeit mit dieser einfachen Reispfanne mit Kürbis!

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 Putenfilets
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 1 - 2 Karotten
- 1 Handvoll Hokkaido Kürbis

- 1 Zucchini
- 2 TL Butter
- 1 Packung Uncle Ben's® Express Reis Curry
- 100ml Gemüsebrühe
- Kräutersalz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. 1
Das Fleisch in Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch kurz ca. 3 Minuten bei starker Hitze anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. 2
Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten, Kürbis und Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden bzw. würfeln.
3. 3
2 TL Butter in die Pfanne mit dem Bratrückstand geben. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin für ca. 5 Minuten glasig dünsten. Karotten, Zucchini und Kürbis dazu geben, mit 100 ml Gemüsebrühe aufgießen. Die Flüssigkeit für ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. 4
BEN'S ORIGINAL™ Express-Reis Curry laut Packungsanleitung garen. Den fertigen Reis und das Fleisch in die Pfanne hinzugeben und alles kurz für ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 436 kcal
 Kohlenhydrate: 49 g
 Protein: 32 g
 Fett: 2 g

KATEGORIEN:

[Reispfanne](#), [Fleisch](#), [Gut vorzubereiten](#), [Fettarm](#), [Proteinreich](#), [15 - 30 MIN](#), [Curryreis](#)

WEITERE REZEPTE



[Kürbispuffer mit Gurkensalat](#)

Zubereitungszeit

60 Min

Zutaten

14 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Veganes Kürbis-Curry

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

11 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Einfache Hähnchen-Reis-Bowl

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

7 Stück

[MEHR DETAILS](#)

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/schnelle-kuerbis-reispfanne>