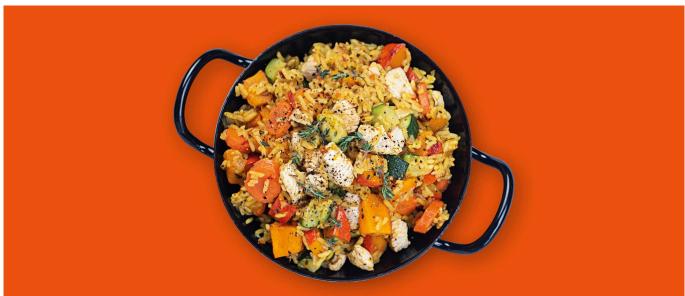


Schnelle Kürbis-Reispfanne REZEPT

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!

- 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

WEHR DETAILS Veganes Kürbis-Curry Zubereitungszeit 30 Min Zutaten 11 Stück MEHR DETAILS ▼ Einfache Hähnchen-Reis-Bowl Zubereitungszeit 20 Min Zutaten

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

7 Stück

MEHR DETAILS