Schnelle Kürbis-Reispfanne
REZEPT

Schnelle Kürbis-Reispfanne



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	11 Stück
PORTION(EN)	2 x

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

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. 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. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten, Kürbis und Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden bzw. würfeln.
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. 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



Veganes Kürbis-Curry

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

11 Stück



Einfache Hähnchen-Reis-Bowl

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

7 Stück

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