Bunte Asiapfanne mit Reis
REZEPT

Bunte Asiapfanne mit Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	8 Stück
PORTION(EN)	2 x

Diese asiatische Reispfanne mit Gemüse ist genau richtig, wenn du Lust auf eine leichte Mahlzeit hast.

ZUTATEN

- 1 Kochbeutel BEN'S ORIGINAL™ Basmati Reis
- 1 TL Sesamöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Handvoll TK-Erbsen und TK-Karotten
- 1 kleine Dose Mais, abgetropft
- 1 Ei
- 1 TL Chinagewürz oder Currypulver
- 2 TL Sojasoße

ZUBEREITUNG

1. BEN'S ORIGINAL™ Basmati Reis im Kochbeutel nach Packungsanleitung zubereiten und beiseite stellen.
2. Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
3. Wok oder eine tiefe Pfanne auf hoher Hitze erwärmen. Sobald der Wok heiß ist, 1 TL Sesamöl hinzufügen und im Wok verteilen. Zwiebel in den Wok geben und mit 1 TL Chinagewürz oder Currypulver würzen. Für 1 Minute unter ständigem Rühren anbraten.
4. Das gefrorene Gemüse hinzufügen und weiter rühren. Mais und Reis dazugeben und unter ständigem Rühren für weitere 2-3 Minuten braten lassen.
5. Reis-Mischung auf eine Seite der Pfanne schieben und auf die leere Fläche das rohe Ei geben. Mit einem Löffel das Ei etwas verrühren.
6. Nun das Ei gut mit der Reis-Mischung vermischen. 2 TL Sojasoße dazugeben und alles gut unterheben. Gericht auf zwei Teller verteilen und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Ballaststoffe: 8 g
Energie: 420 kCal
Energie: 1755 kJ
Protein: 17 g
Gesättigtes Fettsaeuren: 2 g
Kohlenhydrate: 72 g
Davon Zucker: 3 g
Fett: 9 g
Salz: 0,5 g

KATEGORIEN:

Reispfanne, Gemüse, Gut zum Mitnehmen, Für jeden Tag, Fettarm, Vegetarisch, 15 - 30 MIN, Basmati-Reis

WEITERE REZEPTE



Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Hähnchen Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



Hähnchen süß-sauer mit Reis

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/bunte-asiapfanne-mit-reis*