

Aromatische Curryreis-Pfanne mit Fisch REZEPT

# **Aromatische Curryreis-Pfanne mit Fisch**



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
25 Min
ZUTATEN
5 Stück
PORTION(EN)

2 x

Schnelle Pfanne mit Fisch, Gemüse und Curryreis. Mmh, wie das duftet! 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 BEN'S ORIGINAL™ Express-Reis Curry 220g
- 75g Zuckerschoten
- 2 Möhren
- 300g Festes Fischfilet (Rotbarsch oder Pangasius)
- 2 EL Öl

#### **ZUBEREITUNG**

1. 1

Zuckerschoten waschen. Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Anschließend die Karotten mit 1 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel für ca. 8 Minuten bei geringer Wärmezufuhr dünsten.

2. 2

Dann die Zuckerschoten hinzugeben und für weitere 2 Minuten dünsten.

3. 3

Während des Dünstvorgangs das Filet in Portionsstücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Öl in einer weiteren Pfanne zunächst bei hoher Hitze anbraten und dann bei mittlerer Wärme für ca. 10 Minuten fertig garen.

4. 4

BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry zum gegarten Gemüse geben, untermischen, für ca. 3 Minuten erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. 5

Gemüsereis und Fischfilet anrichten und genießen!

6. 6

Tipp: Nach Wunsch mit frischer Pfefferminze garnieren.

## **NÄHRWERTE PRO PORTION:**

Ballaststoffe: 4,5 g Brennwert: 517 kCal Brennwert: 2165 kJ

Eiweiß: 36 g

Gesättigte Fettsäuren: 2,8 g

Salz: 1300 mg

Kohlenhydrate: 43 g Davon Zucker: 21 g

Fett: 0,1 g

### **KATEGORIEN:**

Reispfanne, Curry, Fisch, Gut vorzubereiten, Für jeden Tag, Fettarm, 15 - 30 MIN, Curryreis

# **WEITERE REZEPTE**



#### **Tikka Lachs mit Reis**

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück
MEHR DETAILS  x
<u>Superfood-Bowl</u>
Zubereitungszeit
20 Min
Zutaten
11 Stück
MEHR DETAILS  ×
Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen
Zubereitungszeit
22 Min
Zutaten

**Source URL:** https://de.bensoriginal.com/recipes/aromatische-curryreis-pfanne-mit-fisch

8 Stück

**MEHR DETAILS**