

Aromatische Curryreis-Pfanne mit Fisch
REZEPT

Aromatische Curryreis-Pfanne mit Fisch



ZUBEREITUNGS 25 Min
ZEIT
ZUTATEN 5 Stück
PORTION(EN) 2 x

Schnelle Pfanne mit Fisch, Gemüse und Curryreis. Mmh, wie das duftet!

ZUTATEN

- 1 BEN'S ORIGINAL™ Express-Reis Curry 220g
- 75g Zuckerschoten
- 2 Möhren
- 300g Festes Fischfilet (Rotbarsch oder Pangasius)
- 2 EL Öl

ZUBEREITUNG

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. Dann die Zuckerschoten hinzugeben und für weitere 2 Minuten dünsten.

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



Superfood-Bowl

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen

Zubereitungszeit

22 Min

Zutaten

8 Stück

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