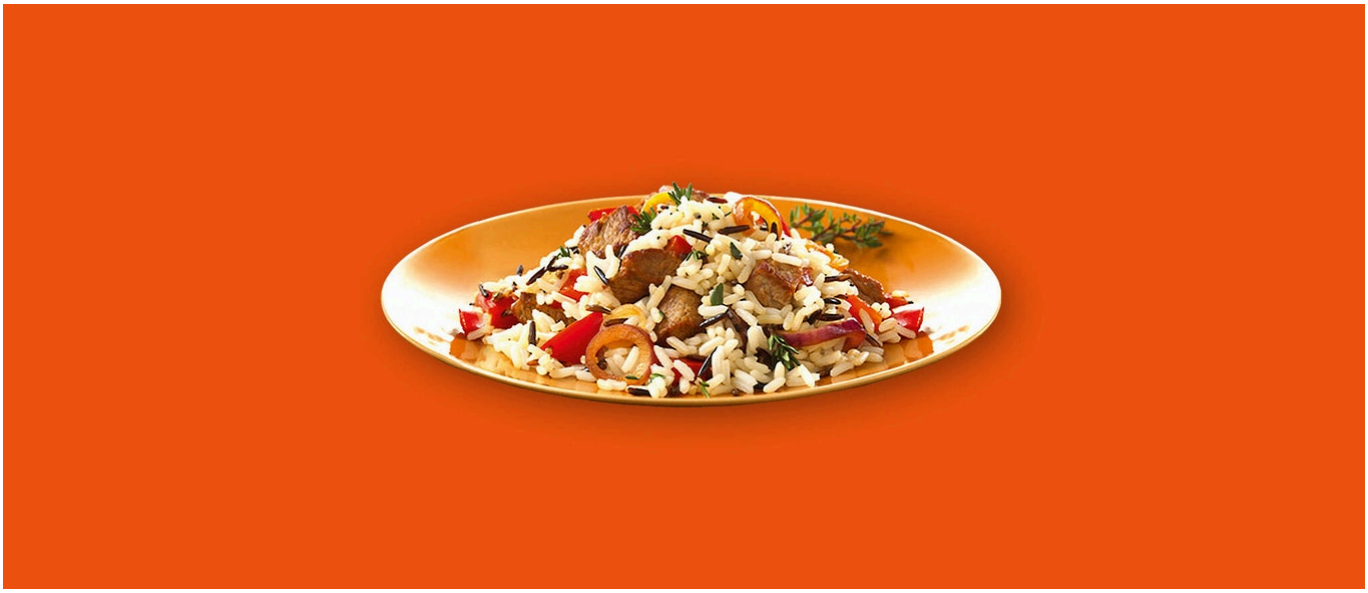
Wildreispfanne mit zartem Rindfleisch
REZEPT

Wildreispfanne mit zartem Rindfleisch



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
ZUTATEN	7 Stück
PORTION(EN)	2 x

Mit dieser Wildreispfanne lässt sich echte Gaumenfreude in weniger als 30 Minuten zaubern!

ZUTATEN

- 1 BEN´S ORIGINAL™ Express Langkorn 220g - und Wildreis
- 250g Rinderfilet
- Bunter Pfeffer
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- Thymian gemahlen
- 1 EL Öl (evtl. Sesamöl)

ZUBEREITUNG

1. Rinderfilet trocken tupfen, in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 1

EL erhitztem Öl bei mittlerer bis starker Hitze für ca. 5 Minuten in einer Pfanne anbraten.
2. Paprikaschote waschen, den Strunk entfernen, halbieren und in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Paprika und Zwiebel zum Fleisch geben und für ca. 3 Minuten mitdünsten.
4. BEN´S ORIGINAL™ Express Langkorn- und Wildreis ebenfalls in die Pfanne geben, alles nochmal erwärmen und mit Thymian abschmecken. Nun alles auf 2 Tellern anrichten und es sich schmecken lassen!
5. Tipp: Das Gericht schmeckt besonders gut, wenn es mit frischem Thymian zubereitet wird.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 495 kCAL
Kohlenhydrate: 40 g
Protein: 45 g
Fett: 5,3 g

KATEGORIEN:

Reispfanne, Fleisch, Gut vorzubereiten, Fettarm, Proteinreich, Laktosefrei, 15 - 30 MIN, Langkorn & Wildreis

WEITERE REZEPTE



TexMex-Pfanne mit Reis

Zubereitungszeit

33 Min

Zutaten

11 Stück



Scharfes Rindfleisch mit Zitronengras

Zubereitungszeit

30 mIN

Zutaten

9 Stück



Einfache Hähnchen-Reis-Bowl

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

7 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/wildreispfanne-mit-zartem-rindfleisch*