

Wildreispfanne mit zartem Rindfleisch REZEPT

Wildreispfanne mit zartem Rindfleisch



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

2 x

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

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 Langkorn 220g und Wildreis
- 250g Rinderfilet
- Bunter Pfeffer
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel

- Thymian gemahlen
- 1 EL Öl (evtl. Sesamöl)

ZUBEREITUNG

1. 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. 2

Paprikaschote waschen, den Strunk entfernen, halbieren und in kleine Stücke schneiden.

3. 3

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Paprika und Zwiebel zum Fleisch geben und für ca. 3 Minuten mitdünsten.

4. 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. 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

MEHR DETAILS

7 Stück

MEHR DETAILS

 $\textbf{Source URL:} \ \textit{https://de.bensoriginal.com/recipes/wildreispfanne-mit-zartem-rindfleisch}$