

# Ben's Original™

Wildreispfanne mit zartem Rindfleisch  
REZEPT

## Wildreispfanne mit zartem Rindfleisch



**ZUBEREITUNGS** 25 Min

**ZEIT**

**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



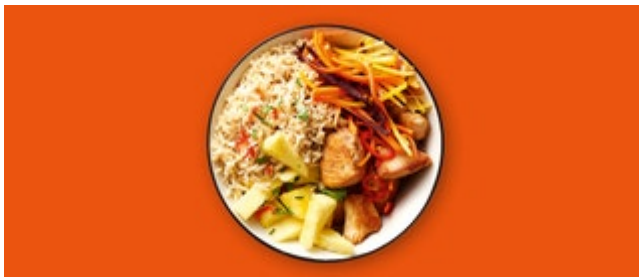
## **Scharfes Rindfleisch mit Zitronengras**

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>