Würzige Reispfanne mit Tofu und Granatapfelkernen
REZEPT

Würzige Reispfanne mit Tofu und Granatapfelkernen



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	8 Stück
PORTION(EN)	2 x

Lust auf etwas Leichtes? Dann ist diese Tofu-Reispfanne genau richtig!

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 125g Zuckerschoten
- 200g Tofu
- 1/2 Granatapfel
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Basmatireis 220g
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Spalten schneiden. Zuckerschoten kurz im Salzwasser blanchieren und das Tofu in mittelgroße Würfel schneiden. Aus dem Granatapfel die Kerne herauslösen.
2. In einer großen Pfanne 3 EL Pflanzenöl erhitzen und das Tofu von allen Seiten für ca. 10 Minuten kross anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Zuckerschoten zugeben und alles bei mittlerer Hitze noch ca. 3 Minuten weiterbraten.
3. Zwischendurch BEN´S ORIGINAL™ Express Basmatireis auflockern und mit in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. enn der Reis warm ist, alles anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.
5. Tipp: Anstelle der Zuckerschoten können auch TK Erbsen verwendet werden. Wer mag, kann alles noch leicht mit Sojasauce abschmecken.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 518 kCAL
Energie: 2173 kJ
Kohlenhydrate: 52 g
Protein: 22 g
Fett: 23 g

KATEGORIEN:

Reispfanne, Gemüse, Für jeden Tag, Vegetarisch, 15 - 30 MIN, Basmati-Reis

WEITERE REZEPTE



Bunte Asiapfanne mit Reis

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

8 Stück



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück



Vegan gefüllte Tomaten mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL:
https://de.bensoriginal.com/recipes/wuerzige-reispfanne-mit-tofu-und-granatapfelkernen