

# Ben's Original™

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>