

Würzige Reispfanne mit Tofu und Granatapfelkernen REZEPT

Würzige Reispfanne mit Tofu und Granatapfelkernen



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

2 x

Lust auf etwas Leichtes? Dann ist diese Tofu-Reispfanne genau richtig! 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 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. 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. 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. 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. 4

enn der Reis warm ist, alles anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.

5. 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
MEHR DETAILS *
Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln
Zubereitungszeit
26 Min
Zutaten
8 Stück
MEHR DETAILS x
Vegan gefüllte Tomaten mit Reis
Zubereitungszeit
25 Min
Zutaten
9 Stück
MEHR DETAILS
Source URL: https://de.hensoriginal.com/recipes/wwerzige-reisnfanne-mit-tofu-und-granatanfelkernen