Vegetarische Brokkoli-Reispfanne
REZEPT

Vegetarische Brokkoli-Reispfanne



ZUBEREITUNGS ZEIT	24 Min
ZUTATEN	10 Stück
PORTION(EN)	2 x

Lust auf ausgewogene Ernährung ohne viel Aufwand? Dann ist diese vegetarische Reispfanne mit Brokkoli genau das Richtige!

ZUTATEN

- 1 Kleiner Brokkoli
- 200g Seitan
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Kirschtomaten
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 2 EL Sojasauce und Curry zum Abschmecken
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Langkornreis 220g
- 50g Getrocknete Cranberries

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli in Röschen schneiden und putzen. In Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren und kalt abschrecken. Seitan in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten und Frühlingslauch waschen und putzen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Frühlingslauch in breite Ringe schneiden.
2. 2 EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Seitan für ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Tomaten, Knoblauch und Frühlingslauch zugeben und weitere 2 Minuten braten. Alles mit Salz, Pfeffer, 2 EL Curry und 2 EL Sojasauce würzen und abschmecken.
3. BEN´S ORIGINAL™ Express Langkornreis auflockern und zusammen mit den Cranberries zugeben. Alles gut vermengen, kurz für ca. 2 Minuten mitbraten und erhitzen lassen. Alles anrichten und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 539 kCAL
Protein: 30 g
Fett: 13 g

KATEGORIEN:

Reispfanne, Gemüse, Gut zum Mitnehmen, Für jeden Tag, Vegetarisch, Laktosefrei, 15 - 30 MIN, Langkorn-Reis

WEITERE REZEPTE



Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück



Bunte Asiapfanne mit Reis

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

8 Stück



One Pot Ratatouille mit Reis

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

12 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/vegetarische-brokkoli-reispfanne*