Gebratener Jasmin-Reis mit Ananas

ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Minuten
ZUTATEN	12 Stück
PORTION(EN)	2 x

Eine köstliche Mischung aus aromatischem, gebratenem Jasmin-Reis und saftiger Ananas.

ZUTATEN

- 220g Ben´s Original™ Express Jasmin-Reis
- 4 Esslöffel Kokosnussöl oder Pflanzenöl
- 2 Eier, verquirlt mit einer Prise Salz
- 1 1/2 Tassen gehackte frische Ananas
- 1 große rote Paprikaschote, gewürfelt
- 1/2 große gehackte Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, gepresst oder gehackt
- 1/4 Tasse gehackte rohe, ungesalzene Cashewnüsse
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 kleine Limette
- Salz, zum Abschmecken
- Eine Handvoll frischer Korianderblätter, in kleine Stücke gerissen (zum Garnieren)

Zubereitung:

1. Einen großen Wok oder Pfanne mit 1 Teelöffel Öl erhizen und eine leere mittelgroße Schüssel daneben stellen. Sobald das Öl heiß ist, die Eier hineingeben und unter häufigem Rühren braten, bis die Eier leicht stocken, etwa 30 Sekunden bis 1 Minute. Die Eier in die leere Schüssel umfüllen und die Pfanne gegebenenfalls mit einem Papiertuch auswischen (Vorsicht, heiß!).
2. 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben und die Ananas und die rote Paprika hinzugeben. Unter ständigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Ananas an den Rändern karamellisiert ist, etwa 3 bis 5 Minuten.
3. Dann die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch hinzufügen. Unter ständigem Rühren kochen, bis sie duften, etwa 30 Sekunden. Den Inhalt der Pfanne in die Schüssel mit den Eiern geben.

4. Die restlichen 2 Teelöffel Öl in die Pfanne geben. Die Cashewnüsse hinzugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 30 Sekunden lang rösten. Den Ben´s Original™ Express Jasmin-Reis in die Pfanne geben, warten bis er heiß ist und gelegentlich umrühren.
5. Den Inhalt der Schüssel zurück in die Pfanne geben und umrühren und nochmal alles zusammen erwärmen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen. Den Saft einer halben Limette über das Gericht gießen und umrühren. Im Anschluss kann das Gericht noch mit Salz abgeschmeckt werden.
6. Die restliche halbe Limette in 2 Spalten schneiden. Das Pfannengericht servieren und auf Wunsch mit der restlichen Limette und Koriander dekorieren.

More Recipes Like This



Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück



Hähnchen-Burrito aus dem Ofen

Zubereitungszeit

80 Min

Zutaten

15 Stück



Reissalat mit Spargel

Zubereitungszeit

13 Min

Zutaten

11 Stück



Poke-Bowl mit Garnelen und Avocado

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/gebratener-jasmin-reis-mit-ananas*