

# Ben's Original™

One Pot Kürbis-Reis  
REZEPT

## One Pot Kürbis-Reis



**ZUBEREITUNGS** 25 Min

**ZEIT**

**ZUTATEN** 10 Stück

**PORTION(EN)** 4 x

Machen Sie mit beim One Pot-Trend! Alle Zutaten in einen Topf geben, würzen und schon ist der herbstliche Genuss fertig zum Geniessen. Entdecken Sie mit uns den One Pot Kürbis-Reis mit Zwiebeln.

### ZUTATEN

- 2 Tassen Ben's Original™ Langkorn-Reis
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 EL Sauerrahm
- 4-5 TL Currypulver
- 100 ml Gemüsebouillon
- 4 Fäuste voll Kürbiswürfel
- 6 EL Olivenöl
- 4 Fäuste voll Broccoli Rosen

- 2 Zitronen
- Salz & Pfeffer
- opt. Chilipulver

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Den Saft einer Zitrone auspressen. Die andere Zitrone in Spalten schneiden.
3. Den Kürbis in ca. 1 x 1 cm grosse Würfel schneiden.
4. Alle Zutaten in einen Topf geben. Gewürze hinzufügen. Die Gemüsebouillon aufgiessen und alles für 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
5. Den One Pot Kürbis mit Reis dekorativ anrichten und servieren.
6. Zu diesem Kürbis-Reisgericht passen auch gut Pouletstücke. Dafür einfach zwei Filets würfeln und die Garzeit um 5 Minuten erhöhen.

## KATEGORIEN:

[Gemüse](#), [Curry](#), [Reispfanne](#), [Reisbowl](#), [Curry](#), [15 - 30 MIN](#), [Vegetarisch](#), [Langkorn-Reis](#), [Für jeden Tag](#), [Kochen mit Kindern](#), [Gut vorzubereiten](#), [Gut zum Mitnehmen](#)

## WEITERE REZEPTE



### [Süss-Saure Schweinswürfel mit Broccoli auf Reis](#)

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

5 Stück



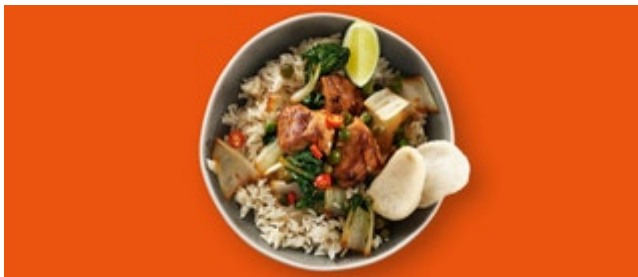
## **Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée**

Zubereitungszeit

19 Min

Zutaten

10 Stück



## **Chicken Teriyaki auf Reis**

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

---

**Source URL:** <https://ch.bensoriginal.com/rezepte/one-pot-kürbis-reis>