Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln
REZEPT

Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln



ZUBEREITUNGS ZEIT	26 Min
ZUTATEN	8 Stück
PORTION(EN)	2 x

Express-Reis Mediterran mit Rucola und Tomaten – wenn's schnell gehen muss und trotzdem lecker sein soll!

ZUTATEN

- 10 Cherrytomaten
- 1 Bund Rucola
- 1 Packung Ben's Original™ Express-Reis Mediterran
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g geschälte ganze Mandeln
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

ZUBEREITUNG

1. Tomaten, Rucola und Peperoni waschen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Peperoni vierteln, vom Kern befreien und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
2. Mandeln in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl rösten und mit Salz würzen.
3. In einer weiteren Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Peperoni und den Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten. Tomaten und Mandeln zugeben und weitere 2 Minuten braten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In der Zwischenzeit den Ben's Original™ Express-Reis Mediterran nach Packungsanweisung erhitzen und anrichten. Das mediterrane Gemüse darauf anrichten und mit Rucola bestreuen.
5. Anstelle der Peperoni können hier auch Pimientos de Padrón verwendet werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 581 kcal
- Energie: 2443 kJ
- Protein: 14 g
- Fett: 34 g

KATEGORIEN:

Gemüse, Tomate, Reispfanne, Vegetarisch, Paleo, Laktosefrei, Mediterran, Gut vorzubereiten, Gut zum Mitnehmen, Grillen, Party

WEITERE REZEPTE



Italienische Reispfanne

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 Stück



Vegan gefüllte Tomaten mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück

Source URL:
https://ch.bensoriginal.com/rezepte/mediterrane-reispfanne-mit-rucola-und-mandeln