

Rezept

Indische Reis-Pfanne mit Ananas

Ein Rezept von Indische Reis-Pfanne mit Ananas, am 30.05.2023

Zutaten

125 g Basmatireis	Salz
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)	1 Knoblauchzehe
1 EL Öl	2-3 TL scharfes Currypulver
400 g gemischtes Asia-Gemüse (TK)	2 Scheiben Ananas
Pfeffer	2 EL Mangochutney (Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung garen.

2. Ingwer und Knoblauch schälen, hacken und in einer Pfanne im Öl leicht anbraten. Curry einstreuen und anschwitzen. Gemüse einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. garen.

3. Die Ananas, wenn nötig, schälen und würfeln. Reis evtl. abtropfen lassen und mit den Ananaswürfeln unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Chutney dazureichen.