Nah&Frisch



https://at.bensoriginal.com Professional

Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln

Hauptspeise Gemüse Reisgerichte Vegetarisch

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●○○○

Tomaten, Rucola und Paprika waschen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Paprika vierteln, vom Kern befreien und in Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer weiteren Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Paprika 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. In der Zwischenzeit den Ben's OriginalTM Express-Reis Mediterran nach Packungsanweisung erhitzen und anrichten. Das mediterrane Gemüse darauf anrichten und mit Rucola bestreuen.

Mandeln in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl rösten und mit Salz würzen.

Tipp: Anstelle der Paprika können hier auch Pimientos de Padrón verwendet werden.

Zutaten

- 1 Packung Ben's OriginalTM Express Mediterran-Reis
- 10 Kirschtomaten
- 1 Bund Rucola
- 1 Grüner Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g geschälte ganze Mandeln
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen