

Ausgewogene vegane Rezepte

## Broccoli-Bohnen-Reispfanne



### Nährwertangaben pro Portion

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 655 kcal |
| Protein       | 32 g     |
| Fett          | 17 g     |
| Kohlenhydrate | 81 g     |



Ausgewogene vegane Rezepte

# Broccoli-Bohnen-Reispfanne

Für 4 Portionen

## Zutaten

200 g Reis  
2 EL Pflanzenöl (z. B. Oliven- oder Rapsöl)  
2 Zwiebel, klein gehackt  
800 g Broccoli, kleine Stücke  
600 g Kidneybohnen (gekocht oder aus der Dose)  
4 EL Currypulver  
Salz, Pfeffer

## Topping:

4 EL Cashewnüsse



## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. In einer Pfanne im Öl die Zwiebeln mit dem Currypulver anbraten.
3. Den Broccoli hinzufügen und mit etwas Wasser ablöschen. Mit geschlossenem Deckel ein paar Minuten andämpfen.
4. Wenn der Broccoli etwas weich ist, die Kidneybohnen hinzugeben und warm werden lassen.
5. Den Reis untermischen und mit Salz & Pfeffer würzen.