

Seitanpfanne süß-sauer  
RECIPE

## Seitanpfanne süß-sauer



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Min

ZUTATEN

7 Stück

PORTION(EN)

2 x

Entdecken Sie das Rezept "Seitanpfanne süß-sauer", um den Ben's Original™ Express Basmati-Reis und unsere Süß-Sauer-Sauce zu genießen. Zögern Sie nicht, mehr Gemüse für mehr Frische hinzuzufügen.

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

### ZUTATEN

- 1 Ben's Original™ Express Basmati-Reis
- 200 g Seitan
- oder 80 g Seitanfix
- 150 g Zuckerschoten

- 150 g Bambussprossen aus der Dose
- 1 EL Öl
- 1 Glas Ben's Original™ Sauce Süß-Sauer - Extra Gemüse

## ZUBEREITUNG

1. 1  
Seitan in Streifen schneiden.
2. 2  
Die Zuckerschoten putzen und ebenfalls in Streifen schneiden.
3. 3  
Seitan mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl knusprig anbraten.
4. 4  
In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
5. 5  
Die Bambussprossen und die Zuckerschoten zur Pfanne dazu geben und mit der Sauce auffüllen.
6. 6  
Einmal aufkochen lassen und mit Reis servieren.
7. Tipp  
Je nach Wunsch mit gerösteten Erdnüssen servieren.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

- Ballaststoffe: 4 g
- Energie: 776 kcal
- Energie: 3248 kJ
- Eiweiß: 81 g
- Gesättigtes Fett: 1.3 g
- Natrium: 1600 mg
- Gesamtkohlenhydrat: 89 g
- Gesamtfett: 9 g
- Gesamtzucker: 4.8 g
- Broteinheiten: 7 BE

## KATEGORIEN:

[Gemüse](#), [Hähnchen](#), [Reispfanne](#), [15 - 30 MIN](#), [Proteinreich](#), [Basmati-Reis](#), [Für jeden Tag](#), [Gut vorzubereiten](#), [Festlich](#)

## WEITERE REZEPTE



## **Köstliche Rice Bowl in nur 2 Minuten**

Zubereitungszeit

4 Min

Zutaten

5 items

[MEHR DETAILS](#)



## **Chinesische Frühlings-Reispfanne**

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

8 items

[MEHR DETAILS](#)



## **Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch**

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 items

[MEHR DETAILS](#)

---

**Source URL:** <https://at.bensoriginal.com/reisrezepte/seitanpfanne-süß-sauer>