



## Zutaten

- 200 g Langkornreis
- 120 g grüne Paprikaschoten
- 120 g rote Paprikaschote(n)
- 175 g Mandarine Konserve abgetropft
- 2 TL Curry
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- 2 EL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)
- etwas Muskat
- etwas Koriander
- etwas Ingwer
- 50 g Pinienkerne
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

## Zubereitung

1. Langkornreis nach Packungsanweisung zubereiten und kalt abschrecken.
2. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mandarinen abtropfen lassen.
3. Für die Marinade: Curry in 1 EL THOMY Reines Rapsöl kurz anbraten. Mit MAGGI Würze Hot, Muskat, Koriander, Ingwer und dem restlichen THOMY Reines Rapsöl verrühren. Marinade über den Reis geben, vermischen und 30 Min. zugedeckt ziehen lassen.
4. In einer Pfanne Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten. Alle Zutaten mit dem Reis vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	51 g
Energie	407 kcal
Fett	18 g
Protein	8 g

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen