

Asiatisches Rinderhackfleisch mit Pak Choi Spitzpaprika und Limettenreis

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 629 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleisch



Jasminreis



rote Spitzpaprika



Pak Choi



Knoblauchzehe



Ingwer



Limette, gewachst



Hoisinsoße



Sojasoße



Maisstärke



Rinderbrühe



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Pak Choi DE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer PE BR CN TH	10,5 g**	15 g**	19,5 g**
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml	50 ml
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2631 kJ/629 kcal
Fett	3,4 g	22,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10 g
Kohlenhydrate	11,7 g	76,9 g
– davon Zucker	2 g	12,8 g
Eiweiß	4,5 g	29,7 g
Salz	0,5 g	3,29 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 11) Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko PE: Peru VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala CN: China TH: Thailand NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Fleisch anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit **Knoblauch** und **Ingwer** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze etwas reduzieren und **Pfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. Alles unter Rühren für 1 Min. aufkochen lassen.



2 Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Hoisinsoße**, **Sojasoße**, **Rinderbrühe** und **Maisstärke** gut miteinander verrühren und kurz beiseitestellen.



5 Pfanne vollenden

Währenddessen **Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Pak Choi und **Paprika** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und weitere 2 Min. kochen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.



3 Gemüse schneiden

Ein Drittel [die Hälfte | zwei Drittel] des **Ingwers** schälen und fein hacken.

Knoblauchzehe ebenfalls fein hacken.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Ca. 1 – 2 cm Strunk vom **Pak Choi** abschneiden, sodass dieser auseinanderfällt. Blätter des **Pak Choi** in 3 cm Streifen schneiden.



6 Anrichten

Limettenreis auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen. Asiatische **Rindfleischpfanne** darauf anrichten.

Restliche **Limettenspalten** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

