

# Beef Stir Fry mit Pak Choi

## Koriander und Seamsamen auf Basmatireis

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 640 kcal • Tag 2 kochen



-  Rinderhackfleisch
-  Basmatireis
-  Sesamsamen
-  Sojasoße
-  Sweet-Chili-Soße
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Maisstärke
-  Hühnerbrühe
-  Pak Choi
-  Koriander
-  Petersilie glatt

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Weißweinessig\*, Honig\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 kleiner Topf, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 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. 550 g)
Brennwert	485 kJ/116 kcal	2678 kJ/640 kcal
Fett	4,4 g	24,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	10,3 g
Kohlenhydrate	13,6 g	75,1 g
– davon Zucker	5,1 g	28,2 g
Eiweiß	5,4 g	29,8 g
Salz	0,59 g	3,24 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:** **3)** Sesamsamen **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## 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.



## 2 In der Zwischenzeit

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm Stücke schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Petersilien-** und **Korianderblätter** zusammen fein hacken.



## 3 Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\***, **Sojasauce**, **Sweet-Chili-Soße**, **Maisstärke**, **Hühnerbrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Soße** vermengen.



## 4 Sesam rösten

In einer großen Pfanne **Sesamsamen** 2 – 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen.



## 5 Soße vollenden

Dieselbe große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Rinderhackfleisch** und **Zwiebeln** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Pak Choi** und **Knoblauch** dazugeben, leicht **salzen\*** und 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Pak Choi** weich ist.

**Pfanneninhalt** mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, Hitze reduzieren und 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

Von der Hitze nehmen und die Hälfte der gehackten **Kräuter** unterrühren.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit der Gabel auflockern und die Hälfte vom **gerösteten Sesam** untermischen.

**Reis** auf Teller verteilen, das **Beef Stir Fry** darauf anrichten und mit restlichem **Sesam** und restlichen **Kräutern** toppen.

**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>

