

Beef Stir Fry mit Pak Choi

Koriander und Sesamsamen auf Basmatireis

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 615 kcal • Tag 2 kochen



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



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Pak Choi DE	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 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	470 kJ/112 kcal	2573 kJ/615 kcal
Fett	3,9 g	21,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	9,9 g
Kohlenhydrate	13,8 g	75,3 g
– davon Zucker	5,2 g	28,4 g
Eiweiß	5,4 g	29,3 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



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.



Sesam rösten

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



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.



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.

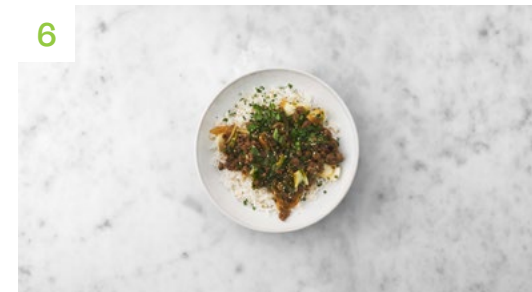
Pfanneninhalt mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, Hitze reduzieren und 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

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



Für die Soße

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



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>

