

Beef Stir Fry mit Pak Choi

Koriander und Sesamsamen auf Basmatireis

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 643 kcal • Tag 2 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Rinderhackfleischzubereitung | 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 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
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
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Pak Choi DE	200 g	400 g	600 g
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. 520 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	2690 kJ/643 kcal
Fett	4,8 g	25,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	1,8 g
Kohlenhydrate	14,8 g	77,3 g
– davon Zucker	5,5 g	28,6 g
Eiweiß	5,7 g	29,7 g
Salz	1,04 g	5,43 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



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.



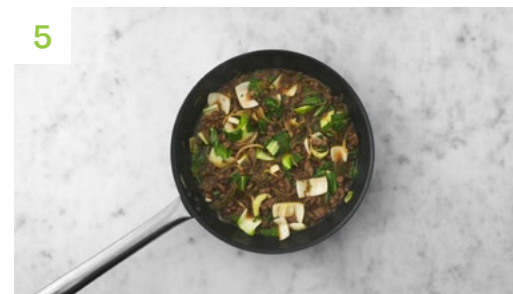
3 Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Sojasauce**, **Sweet-Chili 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.



4 Sesam rösten

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

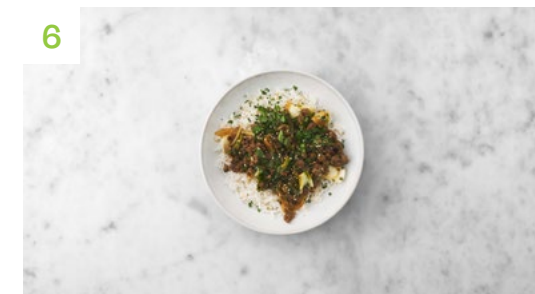


5 Soße vollenden

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>

