

# Argentinische Fleischplatte mit Chimichurri-Reis

## bunter Bohnenpfanne, Tomatensalat und Dips

90 – 120 Minuten • 1504 kcal • Tag 2 kochen

10



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



Hähnchenbrustfilet



gemischtes Hackfleisch



Rinderhüftsteak



Basmatireis



Bohnen-Mix



rote Spitzpaprika



Tomate



Petersilie



rote Chilischote



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Holzspieße



Mayonnaise



Joghurt



Frühlingszwiebel



Hühnerbrühe



# Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Balsamicoessig\*

## Kochutensilien

1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Gemüseribe, 1 Sieb und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	140 g	250 g	250 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Bohnen-Mix	380 g	570 g**	760 g
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	2	2
Tomate NL   ES   MA	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote MA   ES	1	1	1
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Holzspieße	4	6	8
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel DE   EG   MA   IT	4	6	8
Hühnerbrühe	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. 1130 g)
Brennwert	558 kJ/133 kcal	6293 kJ/1504 kcal
Fett	7,14 g	80,52 g
– davon ges. Fettsäuren	1,65 g	18,61 g
Kohlenhydrate	8,37 g	94,38 g
– davon Zucker	1,84 g	20,72 g
Eiweiß	8,21 g	92,62 g
Salz	0,463 g	5,222 g

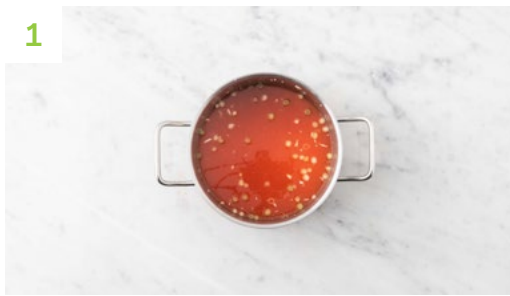
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland EG: Ägypten MA: Marokko

IT: Italien NL: Niederlande ES: Spanien



## 1 Reis kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen. In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. 1 [1,5 | 2] **Knoblauchzehe** dazu pressen, Hälfte der weißen **Frühlingszwiebeln** zufügen und zusammen 1 Min. anschwitzen. 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\***, **Hühnerbrühe** und Hälfte vom **Tomatenmark** dazugeben.



## 4 Für die Bohnen

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

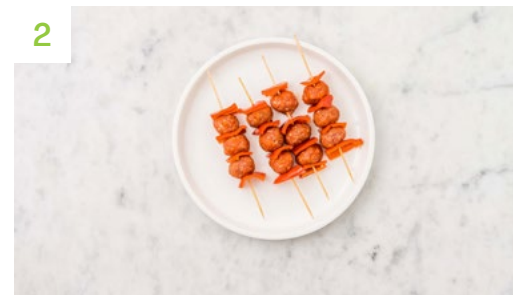
In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Restlichen **Knoblauch** hineinpressen, restliche weiße **Frühlingszwiebeln** dazugeben und 2 Min. anschwitzen.

**Bohnen-Mix**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und restliches **Tomatenmark** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Bohnen** heiß sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und beiseitestellen.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## 2 Fleisch vorbereiten

**Reis** hineinrühren und bei geringer Hitze ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in ca. 3 x 3 cm Stücke schneiden.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit „**Hello Smoky Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Aus der **Hackmasse** 12 [18 | 24] kleine **Bällchen** formen. Abwechselnd **Fleischbällchen** und **Paprika** auf die **Spieße** stecken.



## 5 Für den Salat

**Tomaten** achteln.

In einer großen Schüssel **Tomatenstücke**, Hälfte der grünen **Frühlingszwiebelringe** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** miteinander vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Nach dem Ende der Reis-Ziehzeit, die Hälfte vom **Chimichurri** unter den **Reis** heben und diesen etwas auflockern.

**Spieße** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 12 – 14 Min. garen. **Rindersteak** quer in je 1 **Steak** pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen\***.



## 3 Für die Dips

Hälfte des restlichen **Knoblauchs** in eine kleine Schüssel pressen und mit **Joghurt** und **Mayonnaise** verrühren.

**Chili** längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Petersilienblätter** fein hacken.

Für das **Chimichurri** in einer zweiten kleinen Schüssel **Petersilie**, **Chili**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl\*** und 1 Prise **Salz\*** miteinander verrühren.



## 6 Fertigstellen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Rindersteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Rindersteaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen. In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenfilet** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und darin 5 – 6 Min. je Seite braten. **Fleisch** portionieren. Restliches **Chimichurri** über die **Steaks** geben. **Reis**, **Bohnen**, **Salat** und **Dips** dazu reichen. Mit restlichen grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Guten Appetit!