



ASIATISCHE RINDERPFANNE

mit Paprika, Buschbohnen und Jasminreis



HELLO BUSCHBOHNEN

Buschbohnen sind eine Unterklasse der Gartenbohne und werden seit stolzen 8000 Jahren in Südamerika kultiviert.



Rinderhüftsteak



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Sojasoße



Jasminreis



Sesam



Kartoffelstärke



rote Paprika



25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Proteinreich und exotisch! Heute gibt es ein sogenanntes Stir Fry: Das sind Gerichte, bei denen alle Zutaten unter ständigem Rühren in nur einer Pfanne gegart werden. Genau das machst Du heute mit den Rinderstreifen, dem Gemüse, der Sojasoße und dem Knoblauch. Perfekt dazu passt der Jasminreis. Vergiss nicht, die Stäbchen zum Essen rauszuholen, damit Du wie auf einem asiatischen Streetfood Market genießen kannst. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb**, 1 **großen Topf** (mit **Deckel**), eine **Knoblauchpresse**, 1 **große Pfanne**, 1 **kleine Schüssel** und **Küchenpapier**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Einen großen Topf mit 300 ml [600 ml] heißem **Wasser** füllen, **salzen**, aufkochen lassen und **Reis** einrühren.

Mit aufgesetztem Deckel ca. 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



4 GEMÜSE BRATEN

Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen, dann erneut **Öl*** darin erhitzen.

Bei mittlerer Hitze gepressten **Knoblauch** und **weiße Frühlingszwiebelringe** ca. 2 Min. anbraten.

Bohnenstücke und **Paprikastreifen** zufügen und ca. 9 Min. braten, bis das **Gemüse** etwas weicher ist.

Nach Geschmack mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in 2,5 cm lange Stücke schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen.

Rinderhüftsteaks in 1,5 cm breite Streifen schneiden.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Rinderstreifen zum **Gemüse** in die Pfanne geben. **Sojasoße**, **Weißweinessig***, **Wasser*** und **Zucker*** einrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas angegedickt ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FLEISCH ANBRATEN

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Sesam** 2 – 3 Min. rösten und aus der Pfanne nehmen.

In einer kleinen Schüssel **Kartoffelstärke** mit reichlich **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Rinderstreifen** darin wälzen.

In der gleichen großen Pfanne **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Rinderstreifen** darin ca. 2 Min. scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel etwas auflockern, **Sesam** unterheben und auf Teller verteilen.

Rinderstreifen daraufgeben, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel DE	1	2	3
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
rote Paprika BE NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rinderhüftsteak	250 g	375 g	500 g
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Kartoffelstärke	6 g	8 g	12 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Weißweinessig*	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Soße	1½ EL	2 EL	3 EL
Zucker*	1 TL	1½ TL	2 TL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	622 kJ/149 kcal	2414 kJ/577 kcal
Fett	3 g	13 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	19 g	74 g
- davon Zucker	7 g	26 g
Eiweiß	10 g	39 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 8) Sesam 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!