



ASIATISCHE RINDERPFANNE

mit Buschbohnen und Jasminreis



HELLO SESAM

Sesam ist hochmodern! Die kleinen Powersamen werden schon seit tausenden von Jahren in der Küche benutzt. Es gibt sie in weiß, rot und schwarz.



Rinderkeulastreifen



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



rote Paprika



Knoblauchzehe



Jasminreis



Sesam



Sojasoße



Speisestärke

 20 [25] min.

 25 [30] min.

 Stufe 1

 Thermomix kocht

 Neuentdeckung

 Tag 1 - 5 kochen

Wenn Du Zitronengras etwas flacher klopfst und danach in Dein Essen gibst, können die ätherischen Öle besser entweichen. Dadurch bekommt Dein Gericht eine angenehme, exotische Note. Vergiss nicht, es am Ende wieder herauszunehmen. Guten Appetit! Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

thermomix

Wasche das **Gemüse** und das **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel, Küchenpapier** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

Weiß- und grüne Teile der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden, dann **Bohnen** in ca. 2,5 cm lange Stücke schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und in feine Streifen schneiden.



4 GEMÜSE BRATEN

Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann erneut 1 TL [1 EL] **Öl** darin erhitzen. Bei mittlerer Hitze **Knoblauchstreifen** und **weiße Frühlingszwiebelringe** ca. 2 Min. anbraten. **Bohnenstücke** und **Paprikastreifen** zufügen und 5 – 7 Min. braten, bis das **Gemüse** etwas weicher ist. Nach Geschmack mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen.



2 REIS GAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1 TL **Salz** und 1200 g **Wasser** zugeben, dabei darauf achten, dass der ganze **Reis** mit **Wasser** bedeckt ist. **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Rinderstreifen zum **Gemüse** in die Pfanne geben. **Sojasoße**, 1 EL [2 EL] **Weißweinessig**, ca. 1½ EL [3 EL] **Wasser** und 1 TL [1 EL] **Zucker** einrühren und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas angegedickt ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken



3 RINDERSTREIFEN ANBRATEN

In einer kleinen Schüssel **Speisestärke** mit reichlich **Salz** und **Pfeffer** mischen. **Rinderstreifen** darin wälzen. In einer großen Pfanne ½ TL [1 TL] **Öl** bei hoher Stufe erhitzen, **Rinderstreifen** darin ca. 1 Min. scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Jasminreis** mit einer Gabel etwas auflockern und **Sesam** unterheben. Dann auf tiefe Teller anrichten, **Rinderstreifen** darauf verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Frühlingszwiebel	2	4
Buschbohnen	200 g	400 g
rote Paprika	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Jasminreis ¹⁵⁾	150 g	300 g
Sesam ^{11) 15)}	10 g	20 g
Rinderkeulenstreifen	280 g	560 g
Sojasoße ^{1) 6)}	20 ml	40 ml
Speisestärke ¹⁵⁾	8 g	16 g

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Weißweinessig*, Zucker*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	561 kJ/135 kcal	2711 kJ/649 kcal
Fett	4 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	17 g	79 g
- davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	9 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

- 1) Weizen 6) Soja 11) Sesam
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!