



Asiatische Rinderspieße

mit leicht feurigem Gurken-Reis-Salat



HELLO SESAM

„Sesam öffne dich!“ seufzte man früher, als der Erntezeitpunkt der Sesamfruchtkapsel genau abgepasst werden musste, um an den begehrten Samen zu kommen.



Rinderkeulastreifen



Jasminreis



Backpulver



Sojasoße



Honig



Gewürzmischung



Gurke



Weißweinessig



rote Chili



Sesam



Schwarzkümmel



Stärke



lange Holzspieße

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Mit den würzigen gegrillten Spießen, die es an jeder Ecke und in allen Variationen auf den Wochenmärkten in Fernost gibt, erlebst Du echte Aromenvielfalt. Zeit also, diese **proteinreichen** Leckerbissen selbst zuzubereiten. Durch die Marinade aus Sojasoße, Gewürzen und Stärke wird Dein Rindfleisch besonders zart und lecker. Der frische Reissalat dazu lässt gute Laune aufkommen und überrascht Dich durch einen leichten Chilikick.

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300** [600] ml Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **2 große Schüsseln**, ein **hohes Rührgefäß**, **1 große Pfanne** und einen **Pürierstab**.



1 REIS ZUBEREITEN

Jasminreis in einem Sieb so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, kräftig **salzen**, **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren und mit aufgesetztem Deckel ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



2 RINDFLEISCH MARINIEREN

In einer großen Schüssel **Backpulver**, **Stärke**, **Sojasoße**, **Honig** und **Gewürzmischung** verrühren. **Rinderkeulenstreifen** darin marinieren.



3 FÜR DEN SALAT

Gurke längs halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und in einen hohes Rührgefäß geben. **Gurkenhälften** in sehr dünne Halbmonde schneiden. **Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden.



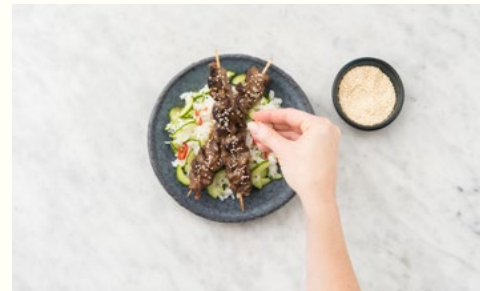
4 RINDERSPIESSE VORBEREITEN

Rinderkeulenstreifen aus der **Marinade** nehmen und auf **Holzspieße** verteilen. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Fleischspieße** darin je Seite 5 – 8 Min. braten.



5 SALAT MIT DRESSING MISCHEN

Weißweinessig, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 Prise **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu den **Gurkenkernen** geben und mit einem Stabmixer zu einem **Dressing** mixen. **Jasminreis** nach der Ziehzeit in eine große Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Anschließend mit **Gurkenscheiben**, **Schwarzkümmel**, **Chilistreifen** (**Vorsicht: scharf!**) und **Dressing** vermischen.



6 ANRICHTEN

Gurken-Reis-Salat auf Teller verteilen. **Rinderspieße** auf dem **Salat** anrichten, mit **Sesam** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Jasminreis	150 g	300 g
Backpulver ¹⁵⁾	2 g	4 g
Stärke ¹⁵⁾	2 g	4 g
Sojasoße ^{1) 6)}	20 ml	40 ml
Honig	8 g	16 g
Gewürzmischung „5-Gewürze-Pulver“ ¹⁵⁾	1 g	2 g
Rinderkeulenstreifen	280 g	560 g
Gurke ^{BE}	1	2
rote Chili ^{NL}	½ ☞	1
lange Holzspieße	4	8
Weißweinessig ^{1) 12)}	12 ml	24 ml
Schwarzkümmel ¹⁵⁾	2 g	4 g
Sesam ^{11) 15)}	10 g	20 g

Salz*, (Oliven-)Öl*, Zucker*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ 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. 350 g)
Brennwert	734 kJ/176 kcal	2648 kJ/633 kcal
Fett	7 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	19 g	67 g
- davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	17 g	61 g
Ballaststoffe	1 g	2 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 11) Sesam 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, NL: Niederlande

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

   #HelloFreshDE

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!