

# Asiatisches Rinderhackfleisch mit Pak Choi Spitzpaprika, Champignons und Limettenreis

unter 650 Kalorien **Family** Thermomix kocht • 610 kcal • Tag 2 kochen

13



Jasminreis



Limette, gewachst



rote Spitzpaprika



Simmentaler Rinderhackfleisch



Champignons



Pak Choi



Hoisinsoße



Sojasoße



Rinderbrühe



Maisstärke



Knoblauchzehe



Ingwer



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

**thermomix**

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [35 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst <b>VN</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>DE</b>	1	2	2
Simmentaler Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Pak Choi <b>DE   ES</b>	1	2	2
Hoisinsoße <b>11) 15)</b>	25 ml	38 ml**	50 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	35 ml**	50 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Ingwer <b>PE   CN</b>	10 g**	20 g**	20 g**
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	387 kJ/93 kcal	2559 kJ/612 kcal
Fett	3,40 g	22,47 g
– davon ges. Fettsäuren	1,51 g	10,01 g
Kohlenhydrate	10,95 g	72,44 g
– davon Zucker	1,45 g	9,57 g
Eiweiß	4,56 g	30,19 g
Salz	0,502 g	3,323 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:** 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **PE:** Peru **CN:** China **VN:** Vietnam



## Für den Geschmack

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Ingwer** schälen, in dünne, runde Scheiben schneiden und mit dem **Knoblauch** in den Mixtopf geben. **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, nochmal **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Braten

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Hackfleisch** und **Knoblauch-Ingwer-Mix** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, dann die **Pilze** zugeben, kurz mitbraten, Hitze etwas reduzieren und Pfanneninhalte mit der vorbereiteten Flüssigkeit ablöschen. Alles unter Rühren für 1 Min. aufkochen lassen.



## Weiter vorbereiten

150 g [**225 g | 300 g**] **Wasser\***, **Hoisin-Soße**, **Sojasoße**, **Rinderbrühe** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** mischen und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

**Champignons** vierteln.

**Limette** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und **Limette** danach vierteln.



## Gleich fertig

**Pak Choi** und **Paprika** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und weitere 2 Min. kochen.

Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Saft** von 1 – 2 **Limettenvierteln** abschmecken.

**Tipp:** Du kannst das Gemüse auch etwas länger köcheln lassen, wenn Du es lieber weicher magst.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

0,5 EL [**0,75 EL | 1 EL**] **Limettenabrieb** zum **Reis** geben, **Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei den **Limettenabrieb** unterheben.



## Reis garen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 1 TL **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Ca. 1 – 2 cm Strunk vom **Pak Choi** abschneiden, sodass dieser auseinanderfällt. Blätter des **Pak Choi** in 3 cm große Streifen schneiden.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Limettenreis** auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen, **asiatische Rindfleischpfanne** darauf anrichten.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen und genießen.

## 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>

