



BUNTE BOWL NACH THAI-ART MIT RINDERSTREIFEN, mit Brokkoli, Kokosreis, Avocado und Sweet-Chili-Soße



EXTRA LECKERBISSEN

RINDERHÜFTSTEAK



Ingwer



Jasminreis



Kokosmilch



Avocado



Karotten



Erdnuskkerne



rote Chilischote



Limette



Frühlingszwiebel



Gurke



Sweet-Chili-Soße



Brokkoli



Knoblauchzehe



Koriander/Minze



Sojasaße



Honig



Rinderhüftsteaks

15 [20 | 20] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Ein Hoch auf den Extra Leckerbissen: Denn mit diesen saftigen Rindersteakstreifen auf Deiner bunten Thai-Bowl machst Du trister Stimmung ganz schnell den Garaus. Chili, Brokkoli, Avocado, Reis und Karotte sorgen für viel Farbe und jede Menge Abwechslung in der Schüssel. Unser einfaches Power-Gericht besticht durch viele Vitamine, Mineralstoffe und eine wunderbare Aromenvielfalt, die Dir garantiert gut schmeckt und guttut. Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Gemüseribe**, **2 Pfannen**, **3 große Schüsseln** und **2 kleine Schüsseln**.



1 BROKKOLI & REIS & STEAK
Brokkoli in kleine Röschen brechen, in den Varoma-Behälter legen und Varoma verschließen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/ Stufe 1** garen. Währenddessen **Ingwer** fein reiben, **Steaks** in 1 cm breite Streifen schneiden, beides mit **Sojasoße** und **Honig** in eine große Schüssel geben, mischen und fortfahren.



4 WÄHREND 10 MINUTEN
Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken und ihn mind. 10 Min. quellen lassen. Mixtopf kalt ausspülen und trocknen. **Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer Pfanne erwärmen. **Knoblauch** und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit den **weißen Zwiebelringen** kurz in der Pfanne anbraten.



2 SWEET-CHILI-DIP
Limettenschale fein abreiben. **Limette** halbieren und **Hälfte** in Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit **Schalenabrieb** und etwas **Limettensaft** verrühren. **Karotten** schälen und Enden der **Gurke** abschneiden. **Karotten** und **Gurke** in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Chili** halbieren und entkernen. Blätter von **Koriander** und **Minze** getrennt voneinander abzupfen.



5 SALAT & BROKKOLI & STEAK
Minzblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Karotten**, **Gurkenstücke**, **Saft** von 1 – 2 **Limettenspalten**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Sweet-Chili-Soße**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Brokkoli** aus dem Varoma-Behälter in die Pfanne zugeben, kurz mitbraten und zum Schluss **salzen*** und **pfeffern***. Währenddessen in einer zweiten Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Steakstreifen** darin scharf anbraten.



3 FÜR DEN KOKOSREIS
Für die Deko ein paar **Chilihalbringe** abschneiden, den Rest in ca. 1 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren. **Kokosmilch** und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/ Stufe 1** erwärmen. Währenddessen **Avocado** halbieren, Stein entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen.



6 ANRICHTEN
Pfanne mit **Steakstreifen** nach ca. 3 – 4 Min. vom Herd nehmen. **Avocado** in Streifen schneiden und mit ein bisschen **Limettensaft** beträufeln. **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Würzigen **Brokkoli**, **Steakstreifen** und **Gurke-Karotten-Salat** dazugeben, **Avocodostreifen** darauf anrichten und mit **Koriander**, **grünen Zwiebelringen**, **Erdnüssen** und restlichen **Chilistreifen** bestreuen. Mit **Sweet-Chili-Soße** und **Limettenspalten** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Brokkoli DE	1	¾ (groß)	1 (groß)
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Rinderhüftsteaks	250 g	375 g	500 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Honig	8 ml	16 ml	16 ml
Limette MX BR	1	2	2
Sweet-Chili-Soße	60 ml	80 ml	120 ml
Karotten GB	2	3	4
Gurke BE NL	½	¾	1
Frühlingszwiebel IT DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote ES NL	1	1	2
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Avocado PE	1	1 (groß)	2
Erdnusskerne 9)	20 g	20 g	40 g
Wasser* für Schritt 1		1.200 g	
Salz* für Schritt 1		1½ TL	
Öl* für Schritt 1		5 g	
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 1.000 g)
Brennwert	446 kJ/107 kcal	4.381 kJ/1.047 kcal
Fett	5 g	50 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	19 g
Kohlenhydrate	10 g	97 g
- davon Zucker	5 g	49 g
Eiweiß	5 g	48 g
Salz	1 g	4 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

1) Glutenhaltiges Getreide 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

MX: Mexiko BR: Brasilien GB: Großbritannien BE: Belgien NL: Niederlande ES: Spanien IT: Italien DE: Deutschland CN: China PE: Peru

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helloworldfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at