



# Cremiges Rindergeschnetzeltes mit Karotten, Pilzen und Lauch

Zeit sparen Family 15 Minuten • 2838 kJ/678 kcal • Tag 2 kochen

16

EXPRESS REZEPT



Rinderfiletspitzen,  
mariniert



Gemüsemix Lauch,  
Champignons, Karotte



Kochsahne



Rinderbrühe



Petersilie glatt



Basmatireis



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderfiletspitzen, mariniert	250 g	375 g	500 g
Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte Kochsahne <b>7</b> )	300 g	450 g	600 g
Rinderbrühe	150 g	200 g	300 g
Petersilie glatt	4 g	6 g	8 g
Basmatireis	10 g	10 g	10 g
Wasser*, Öl*	150 g	225 g	300 g
Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 470 g)
Brennwert	606 kJ/145 kcal	2838 kJ/678 kcal
Fett	5,53 g	25,87 g
– davon ges. Fettsäuren	2,12 g	9,93 g
Kohlenhydrate	14,88 g	69,65 g
– davon Zucker	1,94 g	9,10 g
Eiweiß	8,65 g	40,50 g
Salz	0,397 g	1,858 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: 7)** Milch (einschließlich Laktose)

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser\*** füllen.

**Reis** hineinrühren und leicht **salzen\***.

Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

## Fleisch anbraten

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß **Rinderbrühpulver**, **Sahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** vermischen.

Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett erhitzen.

**Rinderfiletstreifen** hinzufügen und rundherum 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

**Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.

## Geschnetzeltes fertigstellen

Hitze reduzieren, in derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und das vorgeschnittene **Gemüse** für 3 – 4 Min. anbraten.

**Pfanninhalt** mit dem vorbereiteten **Sahnemix** ablöschen und bei reduzierter Hitze 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Danach das **Fleisch** hineingeben und weitere 2 Min. fertig garen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Rindergeschnetzeltes** und **Reis** auf Tellern anrichten, mit **Petersilie** toppen 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>

