



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.



Rinderkeulenstreifen



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



rote Paprika



Knoblauchzehe



Jasminreis



Sesam



Sojasoße



Speisestärke



25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

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.

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, eine **Knoblauchpresse**, **1 großen Topf**, **Küchenpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Weiße und grüne Teile der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden, dann **Bohnen** in 2,5 cm lange Stücke schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 1 cm breite Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und pressen.



2 REIS KOCHEN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen. Einen großen Topf mit 300 ml [600 ml] heißem **Wasser** füllen, **salzen**, aufkochen lassen und **Reis** einrühren. Mit aufgesetztem Deckel ca. 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



3 FLEISCH 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.



4 GEMÜSE BRATEN

Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen, dann erneut 1 TL [1 EL] **Öl** darin erhitzen. Bei mittlerer Hitze gepressten **Knoblauch** 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.



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.



6 ANRICHTEN

Basmatireis mit einer Gabel etwas auflockern, **Sesam** unterheben und auf Teller verteilen. **Rinderstreifen** darauf geben, 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*, (Oliven-)Öl*, Weißweinessig*, Zucker*

* 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. 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).

#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!