



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW45
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshide

Stir-Fry mit Rindfleisch, Bohnen und Zitronengras, dazu Basmatireis

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!

 20 min.

 30 min.

 Stufe 1

 An Tag
1-5 kochen

Thermomix kocht; schnell, kalorienarm,
fettarm



Rindergeschnetzeltes



Basmatireis



Prinzessbohnen



rote Paprika



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Sojasoße



Knoblauchzehe



Speisestärke

Für 2 Personen.....

- 100 g Basmatireis 15) ☒
- 200 g Prinzessbohnen, in Stücken (ca. 2,5 cm)
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 Stange Zitronengras
- 10 g Speisestärke 1) 15)
- 250 g Rindergeschnetzeltes
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln, in groben Ringen
- 20 ml Sojasoße 1) 6)

[rote Paprika: Ursprungs. ESP]
[Zitronengras: Ursprungs. THA]
[Knoblauchzehe: Ursprungs. ESP]
[Frühlingszwiebel: Ursprungs. DE]

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Öl, Weißwein-Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix, kleine Schüssel, große Pfanne

☒ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 588 kcal/2471 kJ
Kohlenhydrate: 83 g
Fett: 11 g, Eiweiß: 36 g
Ballaststoffe: 6 g



1 Basmatireis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 1000 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben und Gareinsatz einhängen. Varoma-Behälter aufsetzen und Prinzessbohnenstücke darin verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Paprikastreifen darin verteilen, Varoma verschließen und 17 Min./Varoma/Stufe 4 garen. Währenddessen mit einem Messerrücken das Zitronengras flacher klopfen, sodass es ein wenig aufbricht, dann halbieren. In einer kleinen Schüssel Speisestärke mit reichlich Salz und Pfeffer mischen. Rindergeschnetzeltes darin wälzen.



2 Varoma abnehmen und beiseitestellen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und zugedeckt zur Seite stellen. Mixtopf leeren und trocknen.



3 Knoblauch und weißen Teil der Frühlingszwiebeln in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. 1 TL Öl und Zitronengrashälften zugeben und 3 Min./120 °C/☒/Stufe 1 anschwitzen.



4 Gemüse aus dem Varoma, je 1 Prise Salz und Pfeffer, Sojasoße, 1 EL Weißwein-Essig, nach Bedarf ca. 1½ EL Wasser und ½ EL Zucker dazugeben und 5 Min./100 °C/☒/Stufe 1 garen. Währenddessen in einer großen Pfanne 1 TL Öl erhitzen, Geschnetzeltes darin ca. 1 Min. von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend mit dem Spatel vorsichtig unter das Gemüse heben. Vor dem Servieren Zitronengras entfernen.

TIPP: Wenn Du magst, kannst Du das Fleisch natürlich auch im Thermomix zubereiten.

5 Basmatireis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. Stir-Fry darauf geben, mit grünem Teil der Frühlingszwiebeln garnieren.