



# VIETNAMESESISCHES RINDFLEISCH

mit Chili-Nudeln, Paprika und Buschbohnen



## HELLO KNOBLAUCH

Jeder kennt die Knoblauch-Fahne!  
Verantwortlich ist der Inhaltsstoff Allicin.  
Die schwefelhaltige Substanz entsteht,  
wenn Knoblauch zerkleinert wird.



Rinderhackfleisch



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



rote Paprika



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Sojasoße



Hoisin-Soße



Zitronengras



Chili-Nudeln



Rinderbrühe



Erdnüsse



Maisstärke

30 [30 | 35] Min. 35 [30 | 35] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

1 Tag 1 - 2 kochen

Wasche das **Gemüse** ab.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß** und **1 großen Topf**.



## 1 ZU BEGINN

**Knoblauch** abziehen.

Roten **Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen (**Achtung: scharf!**).

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

**Zitronengras** anklopfen und quer halbieren.



## 4 HACKFLEISCH & PAPRIKA

**Rote Paprika** halbieren, Kerne entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf hoher Stufe erhitzen. **Hackfleisch** darin ca. 2 Min. anbraten. **Paprikastücke** zufügen und 3 – 4 Min. mitbraten.

**Chili-Nudeln** ins kochende **Wasser** geben und 5 – 6 Min. bissfest garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen.



## 2 FÜR DIE SOSSE

150 g [225 g | 300 g] **Wasser\***, **Rinderbrühe**, **Maisstärke** und **Hoisinsoße** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 7** mixen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## 5 SOSSE KOCHEN

**Knoblauch-Chili-Mix**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Zitronengras** in die Pfanne zugeben und ca. 2 Min. mit andünsten. **Pfanneninhalt** mit **Hoisinsoßen-Mix** ablöschen und die Hitze reduzieren. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Bohnen** in die Pfanne zugeben. Gemeinsam kurz weitergaren, bis das **Gemüse** gar und die **Soße** leicht dickflüssig geworden ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 FÜR DIE BOHNEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** dritteln und in den Gareinsatz geben. 350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **15 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Währenddessen reichlich heißes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen\***, zum Kochen bringen und mit der Zubereitung fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Zitronengras** aus der Pfanne nehmen. **Chili-Nudeln** in die Pfanne zugeben und unterheben. Asiatische **Rindfleischpfanne** auf Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Erdnusskernen** bestreuen und nach Geschmack mit **Sojasoße** beträufeln.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Chili-Nudeln 1)	200 g	300 g	400 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Hoisin-Soße 1) 10)	30 ml	45 ml	60 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel DE   ES	2	3	4
rote Paprika NL   ES	1	2	2
rote Chilischote NL   ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitronengras TH	1	1	2
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Erdnüsse 9)	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 2	150 g	225 g	300 g
Wasser* für Schritt 3		350 g	
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. 500 g)
Brennwert	678 kJ/162 kcal	3.425 kJ/819 kcal
Fett	6,01 g	30,37 g
– davon ges. Fettsäuren	2,04 g	10,30 g
Kohlenhydrate	16,82 g	84,93 g
– davon Zucker	4,33 g	21,89 g
Eiweiß	5,41 g	27,34 g
Salz	0,779 g	3,935 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

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande TH: Thailand  
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@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at