



Chinesische Rindfleischpfanne

mit pfeffriger Sauce und Reis



20-30min



3-4 Personen

Die schnell zubereitete Rindfleischpfanne wartet mit knackig gebratener Paprika und Zucchini auf und verführt mit einer süß-würzigen Sauce, die mit Pfeffer verfeinert wird. Dazu gibt es leckeren Basmatireis. Nicht umsonst wünscht man in China „man man chi“ - Iss langsam!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 Zucchini
- 3 gelbe Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 100ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

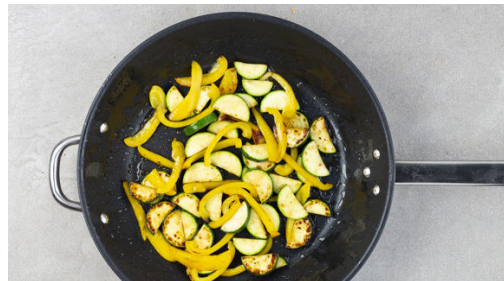
Nährwertangaben pro Portion

Energie 663kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 36.3g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Gemüse anbraten

Die **Zucchini** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten. Inzwischen die **Pfefferkörner** in einem Mörser fein zerstoßen oder mit einer Mühle frisch mahlen. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen.



2. Gemüse schneiden

Das **Zucchini** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. rundum scharf anbraten. Die **weißen Lauchzwiebelringe** dazugeben und kurz mitbraten, dann **2/3 der Sojasauce** und 2EL Honig unterrühren, nach Geschmack kräftig mit dem **Pfeffer** würzen und alles weitere 1-2Min. braten. Die **Zucchini** und die **Paprika** untermengen.



3. Lauchzwiebeln schneiden

Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** in dünne Ringe, den **grünen Teil** schräg in dünne Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **Rindfleischpfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.