



Chinesische Rindfleischpfanne

mit pfeffriger Sauce und Reis



20-30min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen schwarze Pfefferkörner
- 50ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner 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.

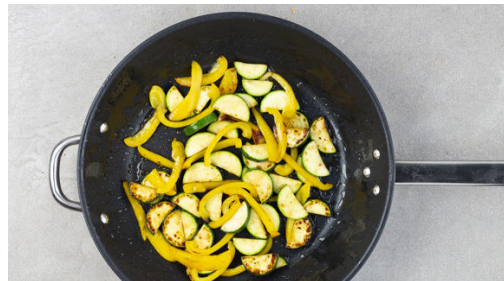
Nährwertangaben pro Portion

Energie 627kcal, Fett 21.6g, Kohlenhydrate 76.1g, Eiweiß 30.9g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten. Inzwischen die **½ der 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

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



3. Lauchzwiebel schneiden

Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** 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.