



Rindfleischpfanne mit Kokos und Limette

mit Paprika, Erdnüssen und Basmatireis



ca. 25min



3-4 Personen

Mal ganz unter uns: Wer macht sich die Umstände, ein authentisches Asia-Restaurant aufzusuchen, wenn man ganz bequem auch zu Hause solch ein duftendes Festmahl zubereiten kann? In einer cremigen Kokossauce mit Ingwer, Knobi und Limette schmiegt sich zartes Rindfleisch an Tomaten und gelbe Paprika. Lockerer Basmatireis darf bei diesem Fest der Sinne genauso wenig fehlen wie knackige Erdnüsse und frischer Koriander. Mmh!

- 300g Basmatireis
- 2 gelbe Paprika
- 3 Tomaten
- 2 Packungen
Rindergeschnetzeltes
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 200ml Kokosmilch
- 50g Erdnüsse, geröstet &
gesalzen ⁵
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

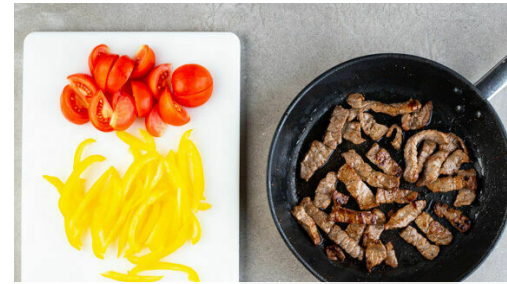
Energie 693kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 37.0g



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. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** mit dem **Limettensaft**, der **Kokosmilch** und 2 Prisen Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



Die **Paprika** in dünne Streifen und die **Tomaten** in Spalten schneiden, den Strunk entfernen. Das **Rindergeschnetzelte** mit 1 EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz in einer großen Pfanne bei starker Hitze ca. 1Min. scharf anbraten, das **Fleisch** muss noch nicht gar sein. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne nicht auswischen und erneut stark erhitzen.



Die **Kokospaste** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4Min. köcheln. Das **Fleisch** zugeben und 1-2Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Paprika** mit 1 Prise Salz in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5Min. anbraten. Die **Tomaten** hinzufügen und ca. 2Min. mitgaren.



Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander** ohne grobe Stängel grob schneiden. Die **Erdnüsse**, den **Koriander** und die **Limettenschale** vermengen. Die **Rindfleisch-Paprika-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Koriander-Erdnüssen** garniert servieren.