MARLEY SPOON

Schnelle Rindfleisch-Bohnen-Pfanne

mit duftendem Jasminreis

20-30min 2 Personen

Mmmh ... ein Gedicht! Der duftende Jasminreis wird mit Kokosraspeln verfeinert, bevor du ihn zur schnellen Rindfleischpfanne mit grünen Bohnen und Sesam servierst. Die knackigen Paprikastreifen werden mit Limette verfeinert und sind herrlich erfrischend. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 rote Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 25g Kokosraspel
- 1 Päckchen gerösteter Sesam [11]
- 25ml Sojasauce [1,6]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 763kcal, Fett 27.2g, Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 33.1g

1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.

2. Reis kochen

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.

3. Paprika einlegen

Die **Paprika** mit **1EL Limettensaft**, **1TL Limettenabrieb**, 1/2TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die **Chilischote** fein würfeln, für weniger Schärfe ggf. die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Chilischote nach Geschmack**, dem **Knoblauch**, 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen.

4. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.

5. Bohnen und Fleisch braten

Die **Bohnen** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5–7Min. anbraten. Das **Fleisch** und die **1/2 des Sesams** dazugeben, mit der **1/2 der Sojasauce oder mehr nach Geschmack** ablöschen und alles weitere 2–3Min. braten, bis das **Fleisch** und die **Bohnen** gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Anrichten und servieren

Die **Kokosraspel** unter den **Reis** mengen. Die **Rindfleisch-Bohnen-Pfanne** mit der eingelegten **Paprika** auf dem **Reis** anrichten, mit dem **restlichen Sesam** garnieren und servieren.